

LES MALADIES LIÉES A LA CHALEUR ET LES FACTEURS CONTRIBUANT A LEUR APPARITION - INFORMATIONS POUR LES EMPLOYEURS -



QUE SONT LES MALADIES LIÉES À LA CHALEUR ?

Il s'agit d'affections cliniques liées à l'exposition à des températures ambiantes élevées et à des vagues de chaleur :

- 1. CRAMPS DE CHALEUR.** Il s'agit de douleurs musculaires causées par la perte de sels et de fluides corporels lors de la transpiration.
Que faire : les travailleurs souffrant de crampes de chaleur doivent cesser leur activité et reconstituer les sels minéraux perdus en consommant des compléments salins et, si nécessaire, être réhydratés avec une solution saline orale ou intraveineuse. Il est utile de masser les muscles touchés par la crampe pour réduire la douleur. Si la douleur ne disparaît pas après une heure de repos, contacter le médecin compétent.
- 2. DERMATITE CAUSÉE PAR LA SUEUR.** Il s'agit du problème le plus fréquent dans les environnements de travail chauds. Elle est due à une macération de la peau induite par une transpiration excessive et se présente sous la forme de petits boutons ou de cloques. L'éruption peut apparaître sur le cou, le haut de la poitrine, l'aîne, le dessous des seins et les plis des coudes.
Que faire : Le meilleur traitement consiste à se rendre dans un environnement de travail plus frais et moins humide. La zone de l'éruption doit être maintenue sèche. Si nécessaire, du talc peut être appliqué sur la zone affectée pour atténuer la gêne, mais les pommades ou les crèmes ne sont pas recommandées car elles risquent d'aggraver la situation.
- 3. DÉSÉQUILIBRES HYDROMINÉRAUX.** Conséquence d'une perte d'eau abondante, généralement due à la transpiration et à l'hyperventilation, en l'absence d'une réalimentation en eau adéquate. Un déficit en sodium s'installe alors en raison d'une reconstitution inadéquate du sodium perdu par la transpiration. Les signes et symptômes de la déshydratation sont présentés dans le tableau 1.
Que faire : Encourager immédiatement le travailleur à boire abondamment. En cas de transpiration abondante, réintroduire les minéraux perdus en même temps que les liquides par le biais d'une collation et/ou de suppléments. Si les symptômes ne s'améliorent pas, contacter le médecin compétent et, en cas de symptômes graves, alerter le 118.
- 4. SYNCOPE DUE À LA CHALEUR.** Elle résulte d'une vasodilatation excessive, avec stase veineuse périphérique, hypotension et insuffisance du débit sanguin cérébral, et se manifeste par une perte de conscience précédée de pâleur, de vertiges et d'étourdissements. Il peut y avoir une hyperthermie jusqu'à 39°C, mais sans abolition de la transpiration ni agitation motrice.
- 5. ÉPUISEMENT ou STRESS THERMIQUE.** Il se caractérise par un épuisement de la capacité d'adaptation (du cœur et du système de thermorégulation), en particulier chez les sujets non acclimatés soumis à un effort physique intense. Les signes et symptômes de l'épuisement dû à la chaleur sont présentés dans le tableau 1.
Que faire : Déplacer le travailleur dans un endroit frais et, en l'absence de nausées, l'encourager à boire de l'eau fraîche par petites gorgées fréquentes, alléger ses vêtements et rafraîchir sa tête, son cou, son visage et ses membres avec de l'eau froide. Les travailleurs présentant des signes ou des symptômes d'épuisement par la chaleur doivent être emmenés chez un médecin ou aux urgences pour y être évalués et traités. **Si les symptômes s'aggravent, le 118 doit être alerté. Une personne doit toujours rester avec le travailleur jusqu'à l'arrivée des secours.**
- 6. COUP DE CHALEUR.** Il survient si le stress thermique n'est pas traité rapidement, lorsque le centre de thermorégulation du corps est gravement altéré par l'exposition à la chaleur et que la température du corps atteint des niveaux critiques (supérieurs à 40°C). Il s'agit d'une urgence médicale qui peut entraîner des lésions des organes internes et, dans les cas les plus graves, la mort. Les signes et symptômes du coup de chaleur sont présentés dans le tableau 1.
Que faire : Si un travailleur présente des signes d'un possible coup de chaleur, il convient d'appeler immédiatement le 118. En attendant l'arrivée des secours, il est important de déplacer le travailleur dans un endroit frais et ombragé, d'enlever autant de vêtements que possible, de mouiller le travailleur avec de l'eau fraîche ou d'appliquer des serviettes imbibées d'eau fraîche sur la tête, le cou, le visage et les membres, et de faire circuler l'air afin d'accélérer le refroidissement.

TABLEAU 1 : SIGNES ET SYMPTÔMES DES MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

Déshydratation	Stress thermique	Coup de chaleur
Chute soudaine de la pression artérielle Faiblesse soudaine Palpitations/tachycardie Irritabilité, somnolence Soif intense Sécheresse de la peau et des muqueuses Peau inélastique Yeux hypotoniques Hyperflexie, tremblements musculaires Diminution de la diurèse	Température corporelle élevée Malaise général soudain Maux de tête Hypotension artérielle Confusion, irritabilité Tachycardie Nausées/vomissements Diminution de la diurèse	(en plus de ceux de la colonne précédente) Température corporelle >40°C Hyperventilation Arrêt de la transpiration Altération de l'état mental (par exemple, délire) Arythmie cardiaque Rhabdomyolyse Dysfonctionnement d'un organe interne (par exemple, insuffisance rénale ou hépatique, œdème pulmonaire) État de choc

Sources : *American Family Physician*, 1 juin 2002 ; Lignes directrices du Ministère de la Santé pour la prévention des effets liés aux vagues de chaleur

FACTEURS CONTRIBUANT À L'APPARITION DE MALADIES LIÉES À LA CHALEUR :

- Température de l'air et taux d'humidité élevés
- Faible consommation de liquide
- Exposition directe au soleil (pas d'ombre)
- Mouvements d'air limités (absence de zones ventilées)
- Activité physique intense
- Alimentation inadéquate
- Période d'acclimatation insuffisante
- Utilisation de vêtements lourds et d'équipements de protection
- Conditions de vulnérabilité individuelle (voir la brochure correspondante).

Auteurs

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁶ (météorologue AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ et Michela Bonafede⁶

1 Unité Fonctionnelle Complexe (UFC) d'Epidémiologie, Département de Prévention, Azienda USL Toscana Centro

2 Département d'Epidémiologie du Service Sanitaire Régional - Région Latium

3 Unité Fonctionnelle Simple (UFS) du Centre régional pour les Accidents et les Maladies Professionnelles (CeRIMP), Département de Prévention, Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratoire des Agents Physiques de la Santé Publique, Azienda USL Toscana Sud Est

5 Institut de Bioéconomie - Conseil National de la Recherche

6 Département de Médecine, d'Epidémiologie, d'Hygiène du travail et de l'environnement – INAIL

Conception graphique réalisée par Matteo Gramigni (ZonaZero)