

STRESS THERMIQUE CHEZ LES POMPIERS ET LES POMPIÈRES : MESURES DE PRÉVENTION SÉCURITÉ INCENDIE

QUESTIONNAIRE

QUESTIONNAIRE DE SIGNES ET SYMPTÔMES POUR PRÉVENIR UN COUP DE CHALEUR

À surveiller en cours d'intervention et
lors des périodes de récupération (« rehab ») par un tiers.

Nom du travailleur/de la travailleuse :

Symptômes à surveiller	Présence	Absence
Fatigue inhabituelle		
Malaise généralisé		
Étourdissements		
Nausée/mal de coeur		
Mal de tête		
Frissons		
Crampes musculaires		
Signes/symptômes de gravité (coup de chaleur)	Présence	Absence
Propos incohérent		
Irritabilité/agressivité		
Comportement bizarre		
Absence de sueur/peau sèche		
Vomissement		
Perte d'équilibre		
Perte de connaissance		

S'il y a présence de symptômes, le pompier ou la pompière **ne devrait pas retourner au combat**. Il/elle devrait être **évalué(e) par du personnel médical**.

S'il y a présence d'au moins un signe de gravité (coup de chaleur possible) le pompier ou la pompière doit être **transporté(e) d'urgence à l'hôpital tout en étant refroidi(e) immédiatement**.



Association paritaire
pour la santé et
la sécurité du travail,
secteur « affaires municipales »



www.apsam.com

PROCÉDURES À SUIVRE PENDANT LES PÉRIODES DE RÉCUPÉRATION (« REHAB ») BASÉES SUR LA NORME NFPA 1584

- 1) Tout le personnel doit se maintenir hydraté en continu (avant, durant et après l'intervention) :
 - a) Avec de l'eau
 - b) Pour des interventions prolongées (plus d'une heure), avec des boissons de type sportives alternées avec de l'eau pour remplacer les calories et électrolytes perdus.
- 2) En condition normale, tout membre sera envoyé à la zone de récupération (« rehab ») après l'utilisation de deux cylindres de 30 minutes, deux cylindres de 45 minutes ou d'un cylindre de 60 minutes
 - a) En période de **chaleur élevée (humidex ou température ressentie ≥ 35)**, les membres seront envoyés à la zone de récupération (« rehab ») après avoir utilisé un cylindre de 30 ou 45 min. Les cylindres de 60 minutes ne sont pas recommandés.

- 3) En condition normale, le temps passé à la zone de récupération (« rehab ») devrait minimalement être de 10 minutes. En période de **chaleur élevée (humidex ou température ressentie ≥ 35)**, un temps de repos minimal de 20 minutes est recommandé. Le temps de repos doit augmenter lorsque l'indice humidex ou la température ressentie augmente et lors d'un effort physique plus grand. **Au-delà d'un humidex de 40, se référer aux recommandations NFPA 1584.**
- 4) Le refroidissement passif sera utilisé pour combattre la contrainte thermique par les moyens suivants : enlever son manteau, se reposer dans un endroit ombragé ou climatisé, ingérer des boissons froides.
- 5) Le refroidissement actif est recommandé quand le refroidissement passif s'avère inefficace en période de chaleur extrême ou si un membre présente des symptômes. Ceci peut inclure : le recours à un brumisateur, l'immersion des avant-bras dans l'eau froide, l'application de serviettes froides, une ventilation. Si présence d'au moins un signe de coup de chaleur, il est recommandé de

Humidité relative en %

Temp (en C)	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%	25%	20%	15%	10%	Temp (in° C)	
49																				50	49
48																				49	48
47																			50	47	47
46																		49	46	46	46
45																	50	47	45	45	45
44																	49	46	43	44	44
43																	49	47	45	42	43
42																50	48	46	43	41	42
41																48	46	44	42	40	41
40															49	47	45	43	41	39	40
39														49	47	45	43	41	39	37	39
38													49	47	45	43	42	40	38	36	38
37											49	47	45	44	42	40	38	37	35	35	37
36									50	49	47	45	44	42	40	39	37	35	34	34	36
35								50	48	47	45	43	42	40	39	37	36	34	33	33	35
34							49	48	46	45	43	42	40	39	37	36	34	33	31	31	34
33					50	48	47	46	44	43	41	40	39	37	36	34	33	32	30	30	33
32			50	49	48	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29	28	32
31	50	49	48	47	45	44	43	42	40	39	38	37	35	34	33	32	30	29	28	28	31
30	48	47	46	44	43	42	41	40	39	37	36	35	34	33	31	30	29	28	27	27	30
29	46	45	43	42	41	40	39	38	37	36	35	33	32	31	30	29	28	27	26	26	29
28	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	25	28
27	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25				27
26	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	29	28	27	26	25					26
25	37	36	35	34	33	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25						25
24	35	34	33	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25								24
23	33	32	31	31	30	29	28	28	27	26	25										23
22	31	30	30	29	28	27	27	26	25	25											22
21	29	29	28	27	26	26	25														21
	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%	25%	20%	15%	10%		

Source: Occupational Health Clinics for Ontario Workers (OHCOW), Humidex Based Heat Response Plan, June 2014, www.ohcow.on.ca

faire un refroidissement actif immédiat en enlevant les vêtements, en aspergeant le corps d'eau et en faisant le plus de ventilation possible, dans l'attente du transport d'urgence à l'hôpital.

- 6) Si un service ambulancier est disponible lors des interventions, il peut administrer un protocole de surveillance médicale comme décrit dans NFPA 1584. Ceci pourrait inclure un questionnaire de signes/symptômes avec la prise des signes vitaux (pouls, pression artérielle, température corporelle interne, saturation de l'hémoglobine en oxygène). La présence d'un seul signe de coup de chaleur doit être traitée comme une urgence médicale.
- 7) Si un membre présente des symptômes liés à la chaleur (nausée, mal de tête, étourdissements, faiblesse ou fatigue inhabituelle, crampes musculaires), il devrait être évalué par du personnel médical.
- 8) Si un membre présente des signes/symptômes de gravité (coup de chaleur) [propos incohérent, comportement bizarre, irritabilité/agressivité, peau sèche, perte d'équilibre, perte de connaissance, vomissement] et/ou d'essoufflement et/ou douleur à la poitrine, il doit être pris en charge par du personnel médical et transporté d'urgence à l'hôpital.

BIBLIOGRAPHIE

NFPA. (2022). *Standard on the Rehabilitation Process for Members During Emergency Operations and Training Exercises* (NFPA 1584).

Pour toute question, veuillez communiquer avec l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaires municipales » ou visiter notre site Internet : www.apsam.com

Région de Montréal : 514 849-8373
Partout au Québec : 1 800 465-1754

APSAM • Juin 2024



Cette fiche est produite en partenariat avec le Réseau de santé publique en santé au travail et en collaboration avec M. Philippe Gendron, PhD, Professeur, Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Trois-Rivières.



Université du Québec
à Trois-Rivières

Pour des milieux de travail en santé
Réseau de santé publique
en santé au travail