

## « Travailler à la chaleur pendant la grossesse... Attention ! »

Version adaptée par l'équipe « Pour une maternité sans danger »

Le présent document est rédigé afin de supporter les personnes en entreprise appelées à appliquer les recommandations destinées à la travailleuse enceinte confrontée à des contraintes thermiques. Il s'agit d'une simplification et une adaptation du guide rédigé initialement par la CSST, « Travailler à la chaleur... Attention! ». Le document d'origine est disponible auprès de la CNESST :

Commission des normes, de l'équité, de la santé et sécurité du travail du Québec (CNESST)

Disponible sur le site Web : [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)

**Cliquer** sur « Publications », dans le bas de l'écran, à gauche, pour la recherche

**Taper** le « Mot clé » : DC100-1125-7 (2014-05)

La démarche est simple et nécessite des mesures tout aussi simples. Pour utiliser cette démarche, il faut mesurer l'humidité relative et la température de l'air avec un thermomètre et un hygromètre. Elle s'applique pour le travail à l'intérieur d'un édifice. Nous considérons donc qu'il n'y a pas d'exposition directe au soleil.

**ÉTAPE 1 Mesurer la température de l'air ambiante (en degré Celsius). Exemple : 31°C**

**ÉTAPE 2 Mesurer l'humidité relative (en pourcentage). Exemple : 55 %**

**ÉTAPE 3 Corriger la température en fonction de l'humidité relative**

HUMIDITÉ MESURÉE	CORRECTION DE LA TEMPÉRATURE AMBIANTE	HUMIDITÉ MESURÉE	CORRECTION DE LA TEMPÉRATURE AMBIANTE
20 %	Soustraire 2 °C	60 %	Additionner 5 °C
25 %	Soustraire 1 °C	65 %	Additionner 5,7 °C
30 %	Pas d'ajustement	70 %	Additionner 6,4 °C
35 %	Additionner 0,9 °C	75 %	Additionner 7,1 °C
40 %	Additionner 1,8 °C	80 %	Additionner 7,7 °C
45 %	Additionner 2,7 °C	85 %	Additionner 8,3 °C
50 %	Additionner 3,5°C	90 %	Additionner 8,9 °C
55 %	Additionner 4,3 °C		

Exemple : Pour 55 % d'humidité relative, nous avons un facteur de correction de + 4,3°C. Nous additionnons ce facteur de correction de 4,3 °C à la valeur de la température mesurée qui était de 31 °C et nous avons maintenant une nouvelle température corrigée de 35,3 °C.

#### ÉTAPE 4

Si vous portez un survêtement complet par-dessus vos vêtements habituels, additionnez à la température de l'air ambiant la valeur de 4,4 °C. Cette correction n'est habituellement pas applicable dans la majorité des milieux de travail.

#### ÉTAPE 5

Dans le document de la CNESST, une correction pour la chaleur radiante est mentionnée. Puisque le présent dossier se rapporte à l'intérieur d'un édifice, nous considérons cet apport comme étant non significatif.

#### ÉTAPE 6

À ce niveau nous avons la valeur globale de la température de l'air ambiant, avec l'ajout pour le taux d'humidité et si approprié, la correction pour le port de survêtements.

Exemple : température de l'air corrigée : 35,3 °C (tel que calculée à l'étape 3)

#### ÉTAPE 7

Transposer votre température ambiante dans le tableau suivant (T air corrigée). Si vous vous situez entre deux valeurs, optez pour la plus élevée des deux.

#### ETAPE 8

Déterminer le type de travail accompli pendant une période d'une heure.

- \* Travail léger : travail sédentaire tel que travail de bureau, de secrétaire, d'enseignante .
- \* Travail moyen : travail avec déplacement pouvant nécessiter des efforts de poussée et de levée à un rythme normal tel que travail de physiothérapeute.
- \* Le travail lourd tel que le travail d'entretien ménager pour une femme de chambre dans un hôtel, n'est pas recommandé pendant la grossesse.

T AIR CORRIGÉE	TRAVAIL LÉGER	TRAVAIL MOYEN	EAU
30,4 °C ou moins	Vert foncé	Vert foncé	
31,0 °C	Vert foncé	Vert foncé	
31,6 °C	Vert foncé	Vert foncé	
32,2 °C	Vert foncé	Vert foncé	
32,8 °C	Vert foncé	Vert foncé	1 verre
33,3 °C	Vert foncé	Vert foncé	toutes les 20 minutes
33,9 °C	Vert foncé	Vert foncé	
34,5 °C	Vert foncé	Vert foncé	
35,0 °C	Vert foncé	Vert clair	
<b>Ex.</b> → 35,6 °C	Vert foncé	Vert clair	
36,1 °C	Vert foncé	Vert clair	
36,7 °C	Vert foncé	Vert clair	
37,2 °C	Vert foncé	Vert clair	
37,8 °C	Vert clair	Orange *	
38,3 °C	Vert clair	Orange *	
38,9 °C	Vert clair	Orange **	
39,5 °C	Vert clair	Orange **	1 verre
40,0 °C	Vert clair	Orange ***	toutes les 15 minutes
40,6 °C	Vert clair	Orange ***	
41,1 °C	Orange *	Orange ***	
41,7 °C	Orange **	Orange ***	1 verre
42,2 °C	Orange **	Orange hachuré	toutes les 10 minutes
42,8 °C	Orange ***	Orange hachuré	
43,3 °C	Orange ***	Orange hachuré	
43,9 °C ou plus	Orange hachuré	Orange hachuré	

Tableau adapté du document *A Guide to Heat Stress in Agriculture*, EPA-OSHA, mai 1993.

Si, comme dans l'exemple, vous effectuez un travail léger et que vous êtes situé dans la zone vert foncé (ou gris foncé), dans cette situation le travail n'exige pas de modification particulière. Par contre, si votre travail est considéré moyen, alors vous vous situez dans la zone vert pâle (gris pâle) et la situation demande une attention particulière, tel que recommandé dans le rapport médico-environnemental.