Comment le corps humain peut-il s’adapter pour travailler sous de fortes chaleurs ?

Autres langues vivantes
EN
ES

Comment le corps humain peut-il s’adapter pour travailler sous de fortes chaleurs ?

Video file
Comment le corps humain peut-il s’adapter pour travailler sous de fortes chaleurs ? Vidéographie AFP

Les travailleurs manuels confrontés aux fortes chaleurs peuvent améliorer leur tolérance par un processus d’acclimatation.

Pour s’acclimater, il faut augmenter la charge de travail de manière progressive : le premier jour de forte chaleur, un travailleur effectue 20% de ses tâches habituelles. Puis on ajoute chaque jour 20%, afin que le corps puisse s’adapter en toute sécurité à la charge de travail complète. Une fois acclimaté, le corps peut garder un rythme cardiaque plus bas. Davantage de sang afflue des tissus profonds vers la peau.

Les vaisseaux sanguins de la peau diluent et relâchent la chaleur à l’extérieur. Le corps devient alors capable de maintenir une température globale plus basse. Il transpire davantage, mais sans perdre les minéraux, sodium ou potassium, qui aident les muscles à fonctionner. Mais ces adaptations ne sont pas permanentes : elles commencent à diminuer deux semaines après la fin de l’exposition à la chaleur. La procédure d’adaptation doit donc être répétée après une absence prolongée du travailleur.

Grâce à l’acclimatation, complétée par d’autres mesures pratiques, les travailleurs peuvent être protégés face au réchauffement climatique.

Niveau
Cycle 3
Cycle 4
Lycée
Thématique
Langues vivantes
SES
Sciences