

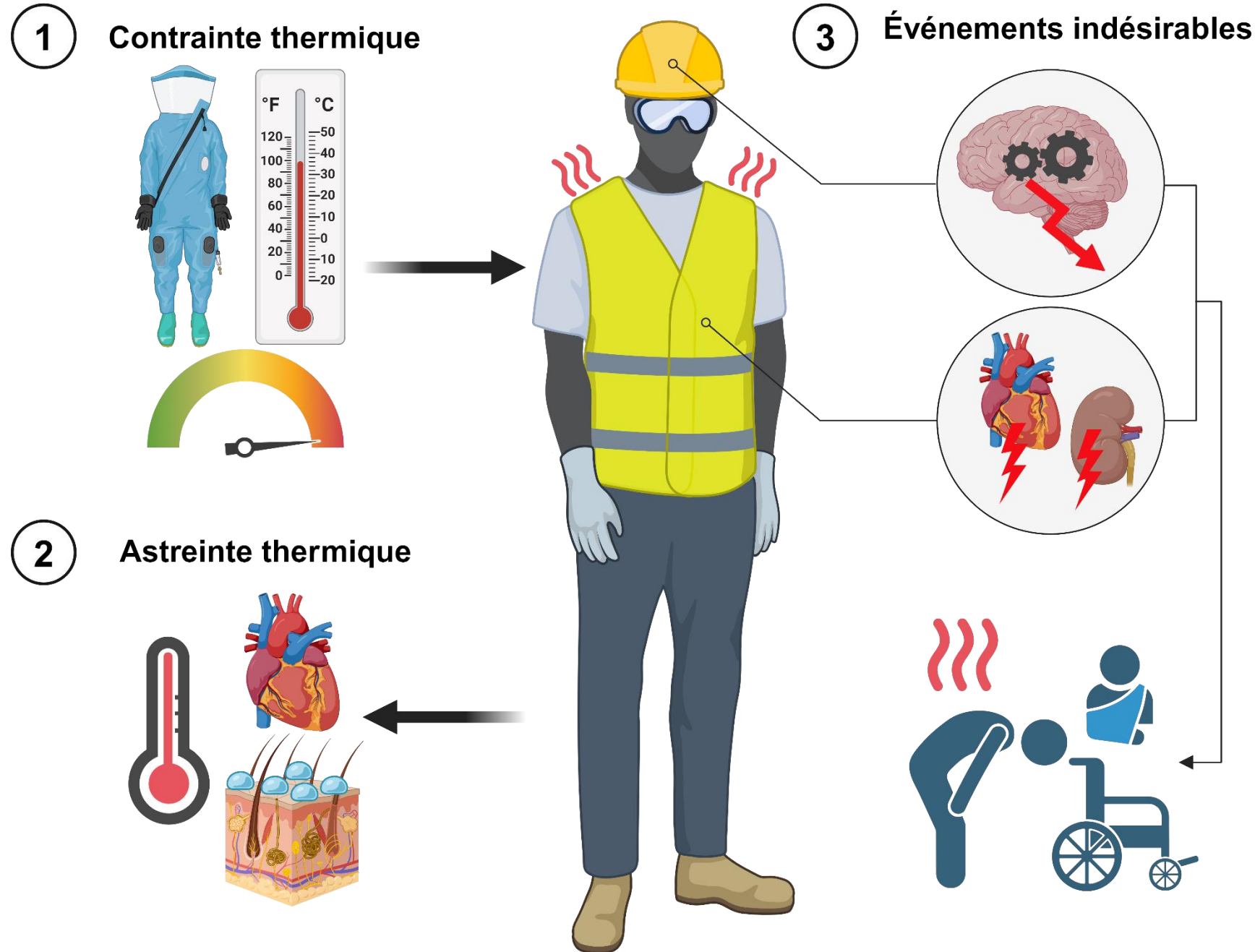


Alternance travail-repos pour le travail dans des environnements chauds : revue de la portée

Thomas A Deshayes^{1,2}, Hsen Hsouna^{1,2}, Mounir Ait Ali Braham³, Philippe Gendron³, Daniel Gagnon^{1,2}

¹École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Université de Montréal, ²Centre ÉPIC, Institut de Cardiologie de Montréal, ³Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Trois-Rivières

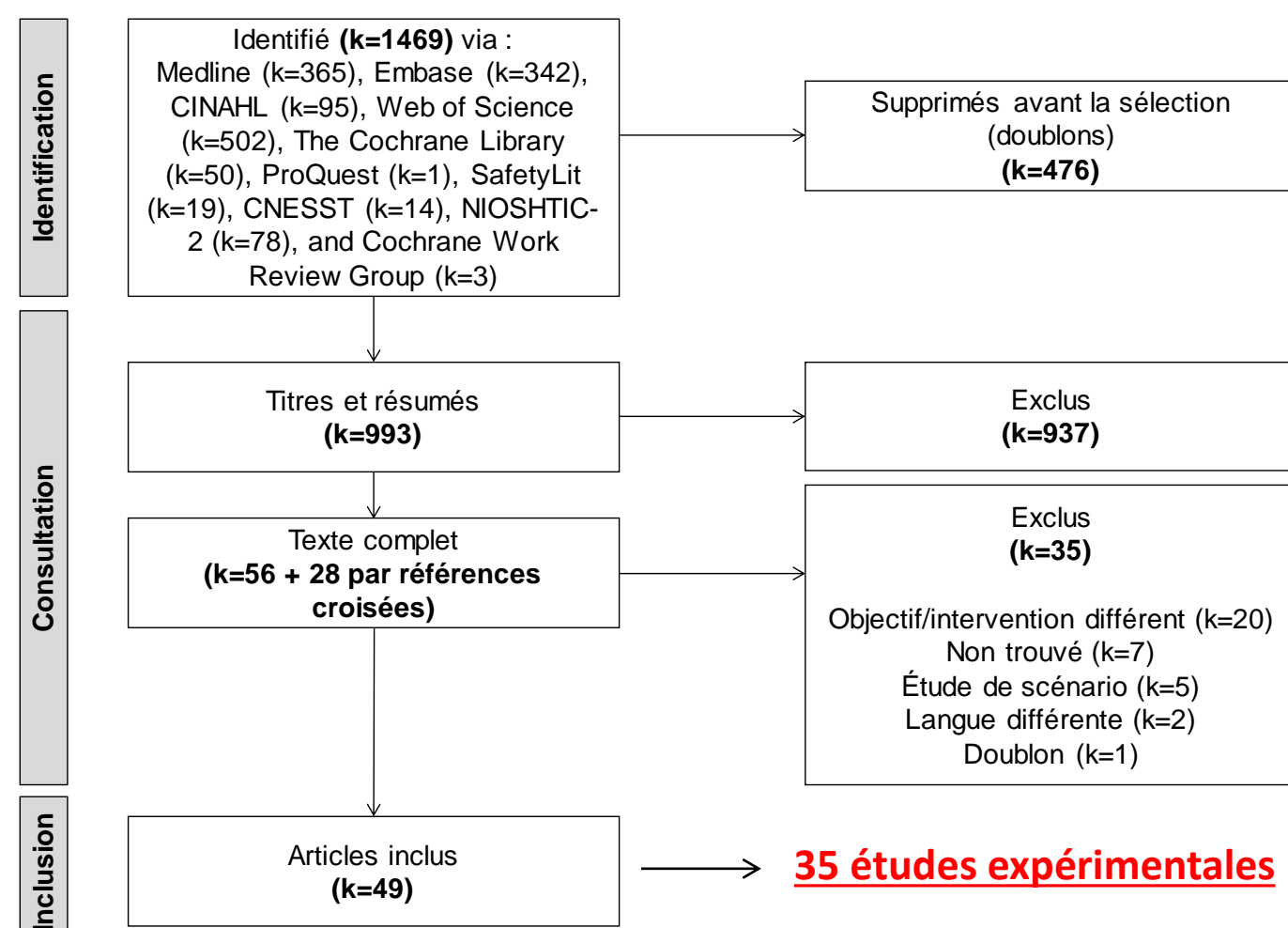
RATIONNEL



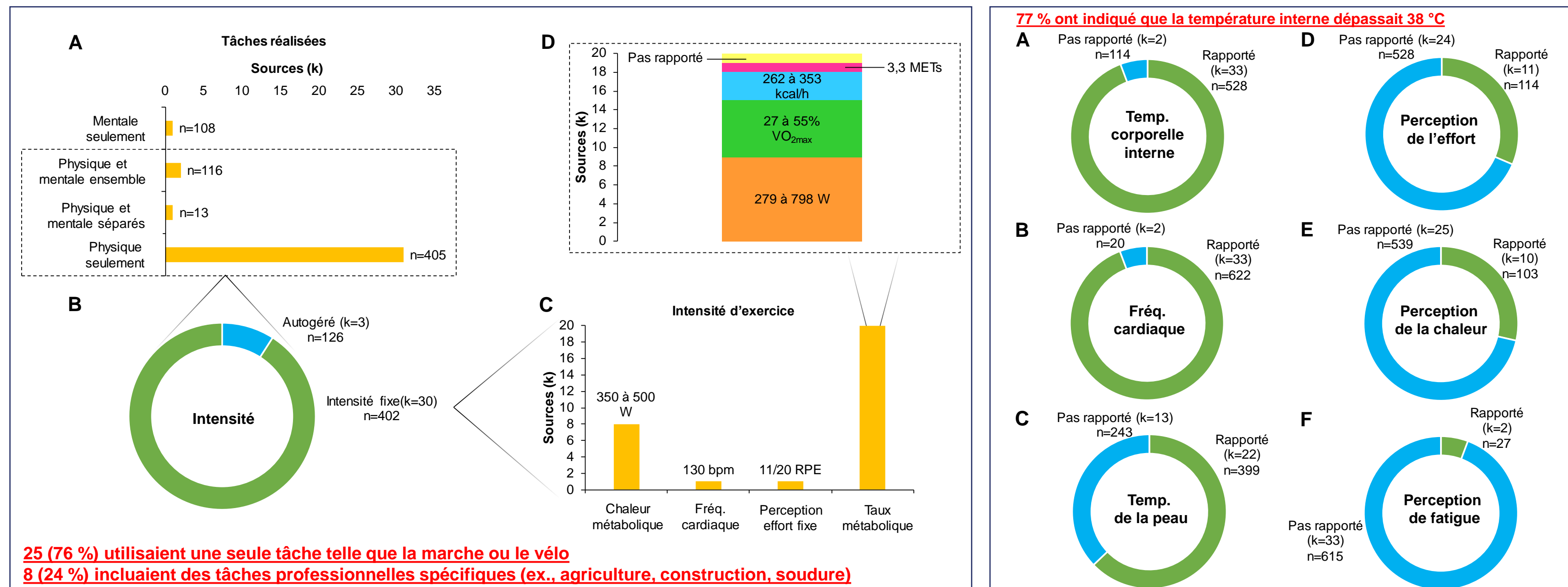
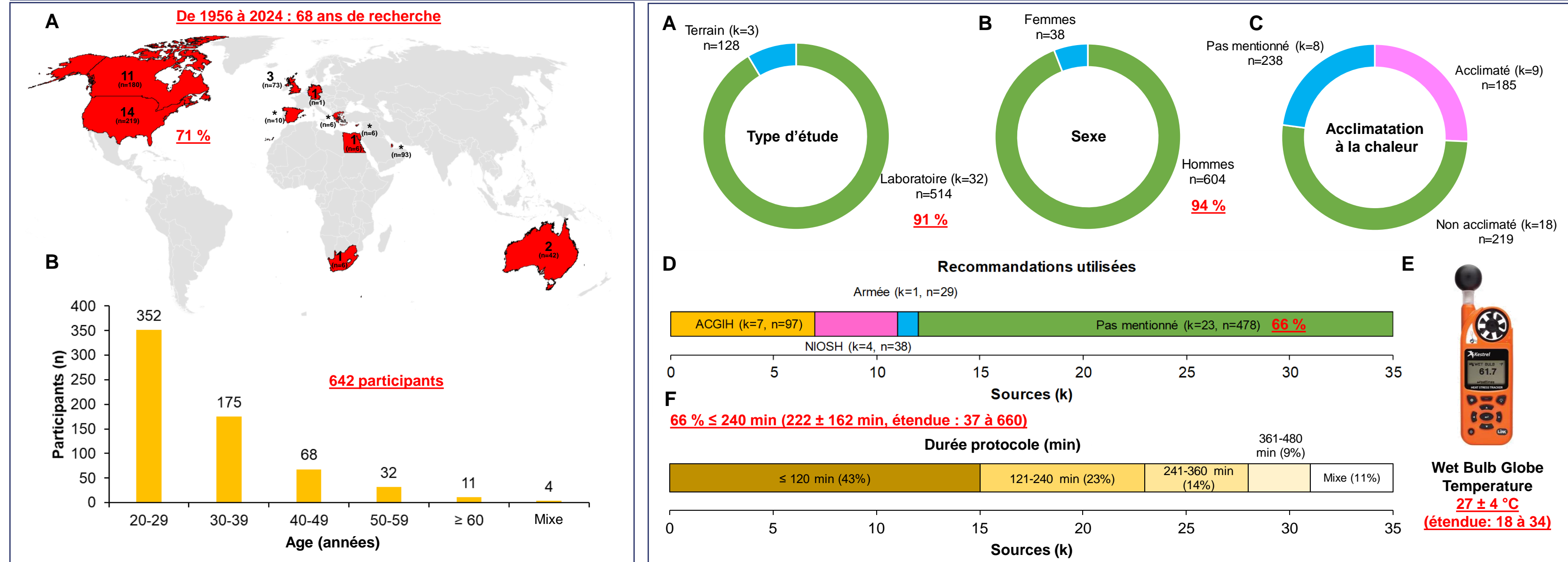
♥ Pour limiter l'exposition à la contrainte thermique professionnelle, les principales organisations de santé et de sécurité au travail recommandent des alternances travail-repos pour empêcher la température corporelle interne de dépasser 38 °C ou d'augmenter de ≥ 1 °C.

- 1, Cartographier les connaissances existantes sur les effets des alternances travail-repos dans des environnements chauds.
- 2, Proposer des recommandations pour de futures recherches basées sur les lacunes identifiées.

MÉTHODES



RÉSULTATS



25 (76 %) utilisaient une seule tâche telle que la marche ou le vélo
8 (24 %) incluait des tâches professionnelles spécifiques (ex., agriculture, construction, soudure)

Bien que les alternances travail-repos soient largement utilisées, peu d'études ont étudié leur efficacité physiologique. Ces études étaient pour la plupart de courte durée, impliquaient principalement de jeunes hommes en bonne santé et prenaient rarement en compte l'effet des alternances travail-repos au-delà de l'astreinte thermique pendant l'effort physique.

REVIEW ARTICLE
Work-rest regimens for work in hot environments: A scoping review
Thomas A. Deshayes PhD^{1,2} | Hsen Hsouna PhD^{1,2} | Mounir A. A. Braham MSc^{3,4} | Denis Arvaisais MSc⁵ | Benjamin Pageaux PhD^{2,6,7} | Capucine Ouellet ROH⁸ | Ollie Jay PhD⁹ | Fabien D. Maso PhD^{2,7} | Mickael Begon PhD^{2,10} | Alireza Saidi PhD⁹ | Philippe Gendron PhD² | Daniel Gagnon PhD^{1,2}