



# Santé en forêt

2<sup>e</sup> ÉDITION



Comité paritaire  
de prévention  
du secteur forestier

**CNESST**

# **Santé en forêt**

**2<sup>e</sup> ÉDITION**

Ce document est réalisé par les équipes de santé au travail du réseau de la santé publique en collaboration avec la Direction des communications et des relations publiques et la Direction générale de la prévention-inspection et du partenariat.

**Illustrations :**

Daniel Rainville

**Photographie :**

Robert Etcheverry

**Préresse et impression :**

Arts graphiques et impressions

Direction des ressources matérielles – CNESST

---

Reproduction autorisée avec mention de la source

© Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, 2017

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2017

ISBN 978-2-550-77752-6

ISBN 978-2-550-77753-3



Imprimé sur du papier recyclé :

Couverture : X %

Pages intérieures : X %

Mars 2017

Pour obtenir l'information la plus à jour,  
consultez notre site Web à [cnesst.gouv.qc.ca](http://cnesst.gouv.qc.ca).

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Responsabilités de l'employeur</b> .....	6
<b>Responsabilités du travailleur</b> .....	8
<b>Formation et information</b> .....	9
<b>Équipement de protection individuelle</b> .....	10
<b>Premiers secours et premiers soins</b> .....	11
<b>Risques liés à l'état de santé individuel</b> .....	13
Problèmes de santé .....	13
Allergie au venin d'insectes .....	13
Alimentation .....	14
Déshydratation .....	16
Mesures de prévention .....	16
<b>Risques d'infection</b> .....	18
Le tétanos .....	18
Mesures de prévention .....	19
La rage .....	20
Mesures de prévention .....	20
L'Hantavirus .....	21
Mesures de prévention .....	21
La maladie de Lyme et le virus du Nil occidental .....	22
Mesures de prévention .....	22
La contamination par le sang .....	24
Mesures de prévention .....	24
<b>Risques d'allergie au venin d'insectes</b> .....	26
Mesures d'urgence .....	26
Mesures de prévention .....	27
<b>Risques attribuables à l'effort physique</b> .....	28
Les troubles musculo-squelettiques .....	28
Mesures de prévention .....	29
<b>Risques relatifs à l'exposition au bruit</b> .....	30
Mesures de prévention .....	30
<b>Risques attribuables aux vibrations des outils</b> .....	32
Facteurs contribuant à créer le risque .....	32
Mesures de prévention .....	33

<b>Risques du travail au froid et à la chaleur</b> .....	35
Le froid.....	36
Mesures d'urgence.....	37
Mesures de prévention.....	38
La chaleur.....	39
Mesures d'urgence.....	40
Mesures de prévention.....	42
<b>Autres mesures de prévention en forêt</b> .....	44
Règles de sécurité à suivre en cas d'orage.....	44
Savoir réagir en présence d'un ours noir.....	45

# Introduction

Complément essentiel aux guides qui portent sur la prévention en forêt, le présent guide de santé s'adresse aux employeurs et aux travailleurs du secteur forestier.

Le travail en forêt est très exigeant pour l'organisme. Les risques pour la santé auxquels sont exposés les travailleurs sont nombreux et d'origines diverses : conditions climatiques, état du terrain, insectes et animaux sauvages, outils bruyants et vibrants, substances dangereuses, exigences physiques des tâches et isolement.

Ce guide a pour objet de fournir des renseignements sur les principaux dangers pour la santé qui guettent les travailleurs de la forêt, ainsi que sur les mesures préventives qui peuvent être prises pour éliminer les dangers ou à tout le moins réduire les risques. Il décrit également les mesures à prendre en cas d'urgence.

Pour tout autre renseignement, communiquez avec les équipes de santé au travail par téléphone ou visitez le site Web [santeautravail.qc.ca](http://santeautravail.qc.ca).

# Responsabilités de l'employeur

L'employeur prend les mesures nécessaires pour protéger la santé et la sécurité des travailleurs. À cette fin, il prend connaissance de ce guide et élabore un programme de prévention. Il s'assure :

- que les travailleurs ont aussi pris connaissance du programme de prévention et du guide ;
- qu'ils connaissent les risques que leurs tâches présentent pour la santé et la sécurité ;
- qu'ils ont reçu la formation leur permettant d'exécuter leurs tâches tout en protégeant leur santé et leur sécurité ;
- qu'un responsable des travaux se trouve sur les lieux ;
- que l'équipement fourni aux travailleurs satisfait aux normes en vigueur ;
- que les travailleurs portent l'équipement de protection individuelle approprié à la tâche à accomplir ;
- que personne ne travaille seul, à moins qu'un programme de surveillance n'ait été établi. Ce programme doit prévoir des moyens d'entrer en contact avec le travailleur au moins une fois par demi-journée de travail ainsi qu'à la fin du quart de travail afin de s'assurer que tout le personnel a quitté la forêt. Le programme peut prévoir des rondes ou l'utilisation d'un moyen de communication efficace ;
- qu'un protocole d'évacuation et de transport des blessés en forêt est établi conformément au *Guide d'élaboration d'un protocole d'évacuation et de transport des blessés en forêt*. Ce protocole doit être connu de tous les travailleurs ;

- que les premiers secours et les premiers soins sont organisés selon les dispositions du Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins et en fonction des particularités du secteur forestier, et que tous les travailleurs sont informés des mesures prises en matière de premiers secours et de premiers soins ;
- que l'hébergement, lorsqu'il est fourni, est conforme aux directives établies dans le guide intitulé *Campements temporaires en forêt* ;
- que le moyen de transport mis à la disposition des travailleurs est conforme aux normes en vigueur et que le Code de la sécurité routière est respecté ;
- que les travailleurs et les superviseurs connaissent les dangers liés à la foudre et les mesures de prévention à suivre dans ces conditions ;
- que les travailleurs et les superviseurs connaissent les différents comportements de l'ours en présence d'un être humain et savent de quelle façon réagir ;
- qu'un programme d'accueil et de formation est mis en place pour les jeunes travailleurs et les nouveaux travailleurs.

Tout employeur doit fournir gratuitement au travailleur, et selon des modalités définies entre eux, les équipements de protection individuelle nécessaires.

# Responsabilités du travailleur

## Le travailleur :

- prend connaissance de ce guide et du programme de prévention de l'entreprise;
- prend les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité et son intégrité physique et ne pas mettre en danger la santé et la sécurité de ses collègues;
- porte l'équipement de protection individuelle approprié à la tâche à accomplir;
- utilise de l'équipement conforme aux normes en vigueur;
- s'assure que les dispositifs de sécurité de l'équipement sont en bon état et qu'ils n'ont fait l'objet d'aucune modification;
- signale à l'employeur ou à son représentant tout danger ou risque inhabituel lié à sa tâche, aux outils, aux machines ou à tout équipement dont il doit se servir;
- connaît le protocole d'évacuation et de transport des blessés en forêt;
- connaît les dangers liés à la foudre et applique les mesures de sécurité recommandées dans ce guide;
- connaît les différents comportements de l'ours en présence d'un être humain et sait de quelle façon réagir.

## Formation et information

Avant et pendant la saison, l'**employeur** met à la disposition des travailleurs des ressources essentielles pour leur permettre de déceler les risques présents sur les lieux de travail et de connaître les mesures préventives appropriées :

- rencontres d'information;
- formations;
- outils imprimés ou électroniques (vidéos, cédéroms, etc.).

Le **travailleur** connaît l'existence de ces ressources et y fait appel au besoin. Il participe aux rencontres offertes.

### Où se renseigner?

- Auprès des équipes de santé au travail du réseau public de la santé
- Au bureau de la CNESST de la région
- Dans certaines commissions scolaires
- Auprès des associations patronales et syndicales, des coopératives forestières et d'autres regroupements du secteur forestier



# Équipement de protection individuelle

L'**employeur** fournit gratuitement aux travailleurs, et selon les modalités définies entre eux, l'équipement de protection individuelle. En outre :

- il voit à ce que les travailleurs soient formés au port, à l'utilisation et à l'entretien de l'équipement;
- il s'assure que les travailleurs le portent et l'utilisent comme il se doit;
- il instaure un programme de vérification et d'entretien de l'équipement.

**Le travailleur :**

- porte et utilise correctement l'équipement de protection individuelle fourni par l'employeur;
- en fait la vérification, le range convenablement et demande au besoin un nouvel équipement ou toute pièce à remplacer.

**Note.** – La liste de tout ce que doit porter et utiliser le travailleur, selon sa tâche, se trouve dans les guides conçus par la CNESST au sujet des différentes tâches à exécuter en forêt.

# Premiers secours et premiers soins

L'employeur organise les premiers secours et les premiers soins dans chaque lieu de travail conformément au Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins.

Il s'assure :

- qu'un protocole d'évacuation et de transport des blessés incluant un point de rencontre est établi et connu de tous les travailleurs ;

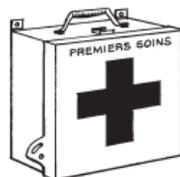
- que les secouristes sont en nombre suffisant (un secouriste par cinq travailleurs), qu'ils portent l'autocollant les désignant comme secouristes et qu'ils sont connus des travailleurs ;



- que chaque travailleur a sur lui, en tout temps, un pansement compressif afin de réduire le risque d'hémorragie en cas de blessure grave ;



- que les trousse de premiers secours complètes sont mises à la disposition des travailleurs à proximité des lieux de travail, et que ces derniers savent où elles se trouvent ;



- que les trousse contiennent de l'adrénaline contre les allergies aux piqûres d'insectes (choc anaphylactique) et que les secouristes ont reçu la formation adéquate pour utiliser ces produits si le lieu d'exécution des travaux est situé à plus de 30 minutes d'un service préhospitalier d'urgence;
- que, pour chaque emplacement des travaux d'aménagement forestier, un système de communication efficace est disponible immédiatement pour joindre les secouristes et les centres de communication santé (CCS) ou les centrales régionales (CR) assurant le lien avec les services ambulanciers. Le système doit avoir été testé au préalable et les travailleurs doivent avoir reçu la formation adéquate pour l'utiliser;
- que les travailleurs et les superviseurs sont informés des dangers des coups de chaleur, des conditions qui y sont propices, des mesures préventives, des symptômes et des signes à surveiller ainsi que des soins à prodiguer en cas de malaise;
- que le matériel de premiers secours est accessible à proximité des lieux de travail (une civière ou une planche dorsale, deux couvertures, etc.);
- que tous les véhicules sont garés dans des endroits sécuritaires de manière à ne pas nuire à la circulation des véhicules d'urgence.



# *Risques liés à l'état de santé individuel*

## **Problèmes de santé**

### **Le travailleur qui a un problème de santé :**

- devrait en parler à son médecin afin d'être en mesure de reconnaître les symptômes de sa maladie, si des problèmes surviennent pendant la saison de travail. Il devrait lui parler également des tâches qu'il exécute et des conditions dans lesquelles il travaille quand il est en forêt. Son médecin pourrait alors le mettre en garde contre les risques auxquels son état l'expose et lui conseiller des moyens de se protéger ;
- devrait en informer les personnes pouvant le secourir en cas d'urgence.

## **Allergie au venin d'insectes**

### **Le travailleur allergique au venin d'insectes :**

- obtient une ordonnance de son médecin pour le médicament qu'il doit prendre en cas de réactions allergiques ;
- a le médicament prescrit sur lui en tout temps et montre à son entourage (secouristes, collègues et employeur) quoi faire en cas d'urgence ;
- devrait vérifier auprès de son médecin si un traitement de désensibilisation est indiqué pour lui.

Rester en bonne forme physique avant et après la saison de travail fait partie des bonnes habitudes à prendre pour réduire les risques d'accidents et les douleurs musculaires.

## Alimentation

Un travail en forêt exigeant des efforts physiques soutenus s'accompagne d'une importante dépense d'énergie. Et, contrairement à la croyance populaire, il ne s'agit pas de se gaver d'aliments riches et sucrés pour se donner de l'énergie ou faire des réserves. Bien au contraire ! Pour prévenir l'épuisement des réserves d'énergie du corps et rester en bonne santé, il est important de bien choisir ses aliments et de varier son alimentation.

La plupart des travailleurs forestiers prennent leur repas du midi en forêt. Que doivent-ils mettre dans leur boîte à lunch ? Que doivent-ils choisir à la cantine ou à la cafétéria pour composer un repas bien équilibré ?



Un repas équilibré comprend des aliments de bonne qualité choisis dans les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* :

Produits céréaliers (de 5 à 12 portions par jour) ;

Légumes et fruits (de 5 à 10 portions par jour) ;

Produits laitiers (de 2 à 4 portions par jour) ;

Viandes et substituts (de 2 à 3 portions par jour).

Le nombre de portions de chaque groupe d'aliments est basé sur le niveau d'activité physique de la population en général. Mais, pendant la saison des travaux, les abatteurs et les débroussailliers peuvent se permettre d'augmenter ces portions en fonction de l'intensité et de la durée de leur travail.

### Choisir de préférence :

- des aliments frais et le moins transformés possible ;
- des céréales et des pains de grains entiers ;
- des aliments sans sucre ajouté ;
- des substituts de la viande, par exemple des noix, des légumineuses, des graines, etc.

Les autres aliments, comme les croustilles ou les gâteaux, ont peu de valeur nutritive et doivent être consommés avec modération.

**Un exemple de menu équilibré :** Sandwich et soupe constituent un bon point de départ. Parfois, une soupe aux légumes à laquelle on ajoute une quantité suffisante de viande, de volaille, de poisson ou de légumineuses peut constituer un repas satisfaisant.

On peut compléter le repas par des produits laitiers et des crudités et prévoir des collations composées de noix, de muffins, de yogourts et de fruits frais ou séchés (abricots, raisins, dattes).



Attention ! Il faut prendre toutes les précautions nécessaires pour réduire les risques de contamination des aliments par des microbes pouvant causer des maladies.

- Utiliser de l'eau potable pour préparer les aliments.
- Toujours se laver les mains à l'eau et au savon, ou du moins avec un nettoie-mains sans eau (serviettes humidifiées, gel), avant de manipuler son repas et avant de manger, et après être allé aux toilettes.
- Garder les aliments froids à l'aide de glace ou de sacs réfrigérants pour réduire les risques d'intoxication alimentaire.

- Éviter d'exposer la boîte à lunch ou la glacière au soleil ou à la chaleur.
- Bien nettoyer la boîte à lunch et les contenants à eau avec de l'eau chaude et du savon à vaisselle, puis bien les essuyer.

## Déshydratation

Il est important de rester bien hydraté en tout temps. Il faut se rappeler que les besoins de chaque travailleur sont différents et que les conditions de travail en forêt changent constamment. Il faut aussi savoir :

- que le corps a besoin de remplacer les liquides qu'il perd ;
- qu'une bonne hydratation est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme ;
- que la quantité d'eau nécessaire pour prévenir la déshydratation dépend :
  - de l'activité musculaire,
  - du métabolisme personnel (chacun a sa façon d'absorber les liquides et de les perdre),
  - de l'habillement,
  - du rythme du travail,
  - de la température de l'air,
  - du vent,
  - de l'humidité ambiante,
  - de la radiation de la chaleur venant du soleil, du sol et des autres surfaces.

## Mesures de prévention

- Boire de l'eau fraîche (de 12 °C à 15 °C) avant, pendant et après le travail, sans attendre d'avoir soif.
- Aux repas, privilégier les jus de légumes et de fruits naturels. Éviter les boissons gazeuses ou sucrées.

- Boire plus d'eau si l'on consomme des boissons contenant de la caféine (café, thé, cola, boissons énergisantes).
- S'alimenter à des heures régulières en privilégiant des aliments riches en eau, comme les fruits, et riches en sodium, comme les jus de légumes, la charcuterie, les biscottes salées, les viandes ou les poissons en conserve. Cela permet de récupérer les sels minéraux perdus par la transpiration. Pour les collations, choisir de préférence des jus de légumes ou de fruits purs, de la compote de fruits, du yogourt, etc.

### Boit-on assez ?

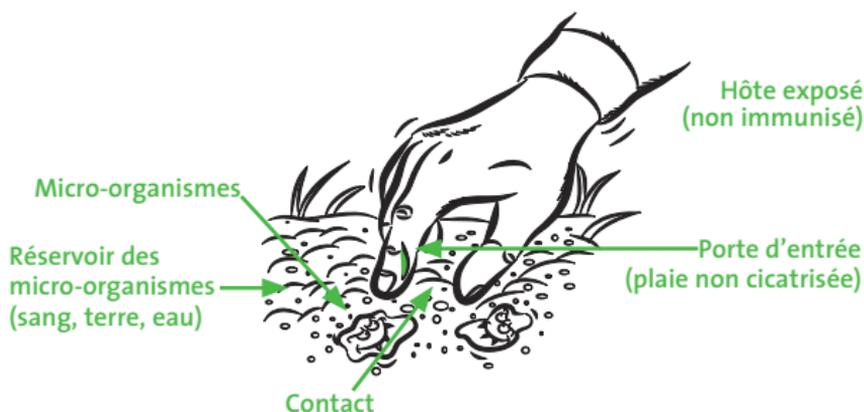
Pour s'assurer que l'on boit suffisamment, il faut vérifier la couleur de son urine. Elle devrait être pâle et claire.



*Il faut boire de l'eau potable seulement. Il ne faut jamais boire l'eau des cours d'eau ni celle des lacs.*

## Risques d'infection

On sait que les virus du rhume et de la gastro-entérite sont souvent transmis par les mains. Mais, en forêt, la terre, les animaux et les insectes peuvent aussi être porteurs de microbes (micro-organismes).



*Toute mesure qui brise un des maillons de la chaîne contribue à prévenir l'infection.*

## Le tétanos

Le tétanos est une maladie contractée à la suite de la contamination d'une plaie. La bactérie du tétanos peut être présente dans la terre, la salive, la poussière et les excréments d'humains ou d'animaux. C'est un micro-organisme qui peut survivre dans la nature pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. Le risque de contracter la maladie est plus grand si la plaie est profonde et difficile à nettoyer en profondeur. La maladie se manifeste par des contractions musculaires intenses et douloureuses, ainsi que par des convulsions. Elle peut entraîner la mort.



Toute plaie non cicatrisée devient une porte d'entrée pour l'infection. Il est important de la protéger à l'aide d'un pansement tant qu'elle n'est pas cicatrisée.

## Mesures de prévention

- Connaître son statut vaccinal et recevoir les doses de rappel tous les 10 ans.
- Éviter de se blesser, en portant des gants, un pantalon et des bottes de travail, et en entretenant minutieusement ses outils.
- Nettoyer soigneusement toute plaie, même petite, à l'eau courante et au savon doux.
- Consulter un médecin si la plaie est très souillée ou profonde, car le risque de contracter le tétanos est plus grand si la vaccination date de plus de cinq ans.

## La rage

La maladie se transmet par contact des muqueuses (yeux, intérieur du nez et de la bouche) ou d'une plaie fraîche avec la salive d'un animal infecté ou par morsure ou égratignure. Les chauves-souris, mais aussi les renards, les mouffettes, les ratons laveurs et d'autres mammifères peuvent transmettre la maladie.

Les symptômes sont des douleurs et des engourdissements là où se situe la morsure. La maladie évolue toujours vers le coma et la mort en moins de quatorze jours. Il faut donc consulter immédiatement un médecin pour déterminer la nécessité d'une vaccination qui bloquera l'infection.

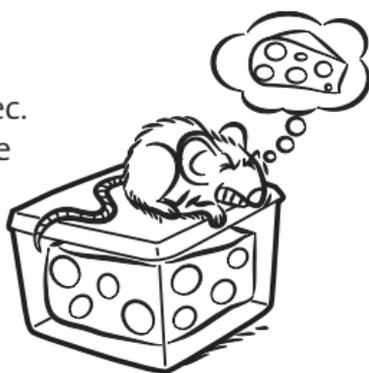


## Mesures de prévention

- Ne jamais toucher une chauve-souris, qu'elle soit morte ou vivante.
- Consulter un médecin à la suite d'un contact avec une chauve-souris. Ne pas hésiter à consulter un médecin dès qu'une chauve-souris a été vue dans la pièce, même s'il n'y a pas eu de contact avec les humains. On peut être mordu et ne pas s'en rendre compte.
- Éviter tout contact direct avec un animal sauvage, surtout s'il a un comportement étrange.
- Nettoyer et désinfecter toute morsure.
- Consulter immédiatement un médecin à la suite d'une morsure par un animal sauvage ou domestique ou après un contact avec une muqueuse.
- Empêcher les animaux sauvages de pénétrer dans les espaces habités.

## L'Hantavirus

C'est une infection rare au Québec. Elle se contracte par inhalation de poussières contaminées par des excréments, de l'urine ou de la salive de souris sylvestres infectées, ou par contact direct entre une matière contaminée et une plaie sur la peau, ou encore par ingestion d'aliments ou d'eau contaminés.



Les symptômes sont de la fièvre, des frissons et des maux de tête. Ils peuvent évoluer vers des malaises respiratoires très graves.

### Mesures de prévention

- Faire le nécessaire pour éviter d'attirer les rongeurs avec de la nourriture dans les espaces habités.
- Conserver la nourriture dans des contenants résistant aux rongeurs.
- Maintenir les lieux propres et y éliminer les rongeurs.

### Comment nettoyer les lieux s'il s'y trouve des rongeurs ou des excréments ?

- Porter un équipement de protection individuelle et un équipement de protection respiratoire.
- Aérer l'endroit avant d'y pénétrer.
- Mouiller les excréments et les poussières avant de les balayer. Ne jamais les balayer à sec.
- Nettoyer la pièce et la désinfecter.

## La maladie de Lyme et le virus du Nil occidental

Les moustiques peuvent transmettre des infections, comme la maladie de Lyme et le virus du Nil occidental. Ce phénomène est rare au Québec, mais il est préférable que les travailleurs forestiers soient conscients du risque et qu'ils prennent les précautions nécessaires pour éviter de se faire piquer.

Le risque de contracter la maladie de Lyme est très faible. Cette maladie est transmise par une tique infectée. Quelques jours ou quelques semaines après l'infection, on note sur la peau l'apparition d'une plaque rouge en forme de cible, qui va en s'agrandissant. D'autres symptômes tels que de la fatigue, de la fièvre et des douleurs musculaires ou articulaires peuvent se manifester. Des complications touchant le cœur, le système nerveux et les articulations peuvent aussi survenir.



Le virus du Nil occidental est transmis par une piqûre de moustique infecté. Le malade peut ne présenter aucun symptôme ou ne présenter que des symptômes bénins ressemblant à ceux de la grippe : fièvre, maux de tête, courbatures, rougeurs et enflure des ganglions. Cette maladie est très rare, mais elle peut être grave. Elle peut même entraîner des séquelles neurologiques. Il n'existe aucun traitement ni vaccin.

### Mesures de prévention

- Éviter d'exposer la peau : porter des vêtements longs et de couleur claire, des chaussettes et des bottes hautes. Fermer toutes les ouvertures des vêtements.

- Se protéger des insectes et des tiques en appliquant un chasse-moustiques à base de DEET (au maximum 30 %) sur la peau non couverte.
- Éviter les produits parfumés.
- Porter les cheveux courts ou noués.

**Si l'on craint une infection par une tique, il faut :**

- examiner sa peau à la fin de la journée de travail pour s'assurer de ne pas transporter de tiques sur soi. Les tiques sont visibles à l'œil nu ;
- si une tique est collée à la peau, éviter de l'écraser. La retirer fermement avec des pinces fines, placées près de la surface de la peau, sur les parties dures de la tique en s'efforçant de la garder entière. Éviter de manipuler la tique à mains nues. Nettoyer la peau à l'eau et au savon, puis désinfecter la piqûre et bien se laver les mains.
  - Si possible, conserver la tique dans un contenant hermétique dans lequel on aura inséré un morceau de papier humide. Remettre la tique à un médecin, à un vétérinaire ou à un hôpital pour l'identification et l'analyse. S'il y a eu piqûre par une tique, consulter un médecin dès l'apparition des symptômes.

**Si l'on soupçonne la présence du virus du Nil occidental dans la région, on doit :**

- lorsque c'est possible, réduire les activités extérieures au minimum pendant la période où les moustiques sont le plus actifs, soit au lever et au coucher du soleil ;
- éliminer tout contenant, toute cavité ou tout objet inutile où peut s'accumuler de l'eau stagnante dans la zone de travail et autour des camps ;
- si une corneille, un grand corbeau ou un geai bleu est trouvé mort, s'abstenir de toucher l'oiseau à mains nues, car ces oiseaux peuvent être porteurs du virus. Prévenir Communication Québec au 1 800 363-1363 afin de savoir quoi faire.

## La contamination par le sang

La contamination par le contact avec le sang infecté d'une autre personne est un risque, bien que faible, auquel est exposé le secouriste ou toute autre personne qui vient en aide à un travailleur blessé.

Il y a un risque de contracter l'hépatite B ou C, ou le VIH.

### Mesures de prévention

- Porter des gants à usage unique.
- Utiliser un masque à valve unidirectionnelle pour les manœuvres de réanimation cardio-respiratoire (RCR).
- Enlever les gants après l'intervention et les jeter avec les déchets souillés, dans un sac qui sera fermé hermétiquement par la suite.
- Nettoyer les vêtements souillés.
- Désinfecter le matériel non jetable dans une solution constituée de neuf parties d'eau pour une partie d'eau de Javel.
- Se laver les mains et toute surface du corps contaminée par du sang ou des liquides biologiques avec du savon dès que possible.

Toute personne dont la peau blessée (eczéma, plaie, gerçure, coupure, éraflure avec saignement, lésions ouvertes, etc.) ou les muqueuses (œil, nez, bouche) ont été en contact avec le sang du blessé :

- fait appel à un secouriste pour recevoir les premiers secours ;
- nettoie à l'eau et au savon doux la partie de la peau touchée et rince les yeux et les muqueuses à l'eau ;

- en informe la personne responsable dans l'entreprise afin qu'elle s'adresse à Info-Santé pour évaluer le risque;
- prend les dispositions nécessaires suivant les instructions données par Info-Santé, le cas échéant.

### **L'employeur :**

- fournit tout le matériel d'urgence nécessaire pour constituer une trousse de premiers secours et le remplace au besoin :
  - gants à usage unique, faits de latex ou de nitrile (pour les personnes allergiques au latex). On doit se rappeler que le latex se dégrade avec le temps. Il faut donc remplacer les gants de la trousse régulièrement. Ces derniers doivent être placés sur le dessus du matériel,
  - masque à valve unidirectionnelle,
  - pochette d'information *Que faire lors d'une exposition au sang?* disponible à la CNESST [DC 900-333-2 (02-02)];
- fournit des moyens de se laver les mains rapidement, entre autres des nettoie-mains sans eau (serviettes humidifiées, gel);
- déclare à la CNESST toute exposition significative au sang d'une victime comme un accident du travail.

# Risques d'allergie au venin d'insectes

Les abeilles, les guêpes et les bourdons peuvent constituer un risque pour de nombreux travailleurs. En effet, une simple piqûre de ces insectes peut déclencher une réaction allergique générale grave, et pas seulement chez les travailleurs qui se savent allergiques au venin. Plusieurs travailleurs y sont allergiques sans le savoir, parce qu'ils n'ont pas été traités auparavant, et d'autres pourraient faire une réaction grave pour la première fois.

## Mesures d'urgence

Dans tous les cas, si l'on soupçonne une réaction allergique générale grave, il faut prévenir un secouriste dès l'apparition d'un seul des signes ou des symptômes suivants :

- un gonflement rapide et considérable du visage, de la langue, de la gorge et des voies respiratoires ;
- de la difficulté à parler ;
- de la difficulté à respirer.

Le secouriste injecte l'épinéphrine et s'assure que le travailleur est transporté de façon sécuritaire vers des services médicaux d'urgence.

*Les abeilles, les guêpes et les bourdons piquent pour se défendre et protéger leur nid.*



Après avoir prévenu le secouriste, il est possible toutefois d'aider un collègue qui aurait son épinéphrine sur lui. On peut :

- lui rappeler qu'il peut s'injecter son médicament ;
- l'aider à s'administrer l'injection, ou le faire soi-même, après qu'il aura consenti à recevoir la dose. Au besoin, refaire une injection après quinze minutes.

## Mesures de prévention

### L'employeur :

- informe les travailleurs des risques liés aux piqûres d'insectes ;
- élabore des méthodes de travail sécuritaires ;
- fournit des moyens de communication efficaces dans chaque lieu de travail ;
- fait appel à des spécialistes pour détruire les nids repérés sur les lieux de travail.

### Le travailleur :

- porte des gants de travail ;
- se couvre la peau au maximum (manches longues et pantalon) et porte de préférence des vêtements de couleur claire ;
- porte les cheveux courts ou noués ;
- s'abstient d'employer des produits parfumés ;
- ne s'approche jamais d'un nid et, s'il en trouve un, informe son supérieur pour qu'il le fasse détruire ;
- ne boit jamais directement à la canette ou à la bouteille. Une abeille ou une guêpe pourrait s'y trouver et piquer le travailleur à la gorge, ce qui pourrait lui être fatal.

## **Risques attribuables à l'effort physique**

Dans le secteur de la forêt, l'évolution des techniques de travail vers la mécanisation a eu pour conséquence de diminuer le nombre de lésions au dos. Par contre, le nombre de lésions au niveau du cou et des épaules est en croissance.

Ces lésions ainsi que tous les problèmes touchant les muscles, les os ou les articulations sont qualifiés de troubles musculo-squelettiques, ou TMS.

### **Les troubles musculo-squelettiques**

En général, les TMS sont le résultat de petites blessures invisibles infligées de façon continue et qui peuvent finir par provoquer une inflammation. Ils se développent graduellement, pendant des semaines, des mois ou des années. Ils peuvent aussi survenir subitement. La plupart du temps, il est possible de les prévenir.

Les risques de TMS sont attribuables à plusieurs facteurs et, le plus souvent, c'est une combinaison de ces facteurs qui les crée. Ce sont, entre autres :

- les postures fatigantes ou inconfortables (avoir les bras au-dessus des épaules, s'étirer pour saisir des objets, effectuer une torsion du tronc en faisant un effort, avoir le dos courbé ou la tête penchée, ou encore effectuer une torsion du poignet pour manipuler un outil);
- le travail au froid;
- les efforts musculaires (tirer, pousser ou soulever des charges trop lourdes ou peu maniables);
- le rythme du travail;
- les vibrations des outils;
- les chocs, les pressions locales et les impacts divers.

## Mesures de prévention

Le corps envoie des signaux qui annoncent un risque de TMS. Ce sont, entre autres :

- de l'inconfort ou une sensation désagréable plus ou moins intense ;
- de la fatigue (baisse de l'endurance et de la force musculaire) ;
- de la difficulté à faire certains mouvements.

Dans ce cas, il faut en parler à une infirmière, au comité de santé et de sécurité, au représentant à la prévention, à l'employeur et à des collègues afin d'entreprendre conjointement une **démarche de prévention**. Une telle démarche consiste :

- à analyser la tâche ;
- à définir avec précision l'endroit où le malaise est ressenti ;
- à tenter d'associer le malaise ressenti au geste qui en est la cause ;
- à chercher des solutions permettant d'éliminer les contraintes ;
- à faire l'essai des solutions proposées ;
- à vérifier si le correctif fait disparaître le malaise ou non.

Si les douleurs persistent, si de l'enflure ou un gonflement apparaît, si des engourdissements surviennent ou si la sensibilité à la douleur augmente, il vaut mieux consulter un médecin.

*Pour prévenir les TMS, il est important que l'équipement que porte le travailleur soit en bonne condition et qu'il soit ajusté correctement. Par exemple, les sangles du harnais de sécurité de la débroussailleuse doivent être réglées à l'aide des boucles d'ajustement pour qu'elles soient bien appuyées sur le corps.*



## Risques relatifs à l'exposition au bruit

Pour les travailleurs forestiers, l'utilisation d'outils et d'équipements bruyants comporte des risques de surdité ainsi que d'autres risques pour la santé et la sécurité.

### Mesures de prévention

**Pour réduire les niveaux de bruit, l'employeur :**

- se procure des outils le moins bruyants possible. Si le travailleur les achète lui-même, l'employeur devrait le sensibiliser à la nécessité de se protéger de l'exposition au bruit ;
- diminue le temps d'exposition au bruit ;
- assure l'entretien préventif des outils ;
- fournit des protecteurs auditifs.

Les protecteurs auditifs réduisent l'intensité du son qui pénètre dans l'oreille. Ils constituent un moyen de plus de prévenir les effets nocifs du bruit. Par exemple, l'employeur doit fournir des outils moins bruyants en même temps que des protecteurs auditifs.

### Bouchons

- On doit bien se nettoyer les mains avant de manipuler les bouchons.
- On doit introduire le bouchon assez profondément dans le conduit de l'oreille.



- Le bouchon doit exercer une pression à l'intérieur de l'oreille.
- Pour vérifier si le bouchon est bien placé, il faut mettre la paume de la main sur l'oreille : que l'on mette ou non sa main sur l'oreille, l'intensité du bruit perçu ne devrait pas changer.

### **Coquilles**

- On doit sentir une bonne pression du coussinet autour de l'oreille.
- Il est important de placer les coquilles directement sur l'oreille plutôt que par-dessus les cheveux ou la barbe, qui peuvent réduire l'étanchéité des coquilles.
- Le port de lunettes peut aussi réduire l'étanchéité des coquilles.
- Les coussinets doivent être changés périodiquement pour conserver leur étanchéité.

**Le travailleur** porte ses protecteurs auditifs de façon continue et avant même d'être exposé au bruit.

### **Comment mesure-t-on le bruit ?**

Le bruit se mesure en décibels (dB A). L'intensité du bruit double chaque fois qu'une augmentation de trois décibels est mesurée.

Un certain nombre de travailleurs exposés à 90 dB A, 85 dB A et même 80 dB A durant 8 heures présenteront une surdité professionnelle après plusieurs années d'exposition à un bruit de cette intensité.

# **Risques attribuables aux vibrations des outils**

Une exposition fréquente et prolongée à des vibrations transmises aux mains et aux bras lorsqu'on utilise des outils vibrants comme la débroussailleuse peut entraîner des troubles des fonctions de la main connus sous le nom de syndrome vibratoire des mains et des bras. Le plus connu de ces effets est la maladie des doigts blancs, ou phénomène de Raynaud, mais d'autres dommages peuvent toucher les nerfs, les muscles, les os et les articulations des mains et des bras. Selon différents facteurs liés notamment à l'exposition à des vibrations, ces effets peuvent devenir graves et être irréversibles à long terme.

Les risques de développer le syndrome vibratoire des mains et des bras peuvent toutefois être réduits.

## ***Facteurs contribuant à créer le risque***

Le risque et la gravité des dommages occasionnés aux mains et aux bras par l'utilisation d'une scie à chaîne ou d'une débroussailleuse dépendent d'un certain nombre de facteurs. Nous n'avons aucune influence sur certains d'entre eux, mais il nous est possible d'agir sur d'autres, tels que :

- les caractéristiques de l'outil :
  - l'intensité ou la force des vibrations,
  - l'ajustement de la taille des poignées à la taille des mains du travailleur,
  - l'état de l'outil (entretien mécanique, propreté);
- les conditions d'exposition aux vibrations :
  - la durée de l'exposition (le nombre moyen d'heures d'utilisation de l'outil par jour et par année, et le nombre d'années),
  - le type d'utilisation de l'outil (continue ou entrecoupée de périodes de repos);

- les méthodes de travail :
  - la force nécessaire pour tenir l'outil,
  - la contraction musculaire continue des doigts,
  - la mauvaise posture en utilisant l'outil (angles des poignets, des coudes et des épaules);
- les conditions environnementales ambiantes :
  - le froid,
  - l'humidité (bon conducteur de froid);
- les caractéristiques individuelles :
  - l'état de santé du travailleur (les blessures aux mains, par exemple),
  - le niveau de stress,
  - le tabagisme,
  - la formation du travailleur,
  - les habiletés,
  - la susceptibilité individuelle au syndrome.

## Mesures de prévention

- Choisir l'outil le moins vibrant qui convient à la tâche. Les outils qui présentent le moins de risques sont ceux dont l'intensité ou la force des vibrations qu'ils produisent est la moins élevée.
- Choisir un outil dont la taille des poignées est adaptée le plus possible à la taille des mains du travailleur afin de minimiser l'effort nécessaire pour tenir l'outil.
- Réduire la durée de l'exposition en alternant les tâches exigeant l'utilisation de l'outil avec d'autres et en prévoyant des pauses.

### **On conseille au travailleur :**

- de se garder au chaud, surtout lorsqu'il travaille dans un environnement froid. Il doit porter une attention particulière à ses mains et porter des mitaines de sécurité chaudes, étanches, permettant l'évacuation de la sueur et en bon état (l'humidité peut s'infiltrer par les déchirures ou les trous);
- de bouger fréquemment les mains et les doigts afin d'activer la circulation sanguine;
- de s'abstenir de fumer, au moins pendant le travail;
- d'adopter de bonnes pratiques et une bonne posture de travail, par exemple ne pas user de plus de force que nécessaire, tout en restant prudent, et maintenir les outils en bon état, selon les directives du fabricant.

## Risques du travail au froid et à la chaleur

L'exposition au froid ou à la chaleur constitue un risque important pour les travailleurs forestiers.

De façon générale, le corps humain s'adapte au froid et à la chaleur, et sa résistance augmente à mesure qu'il y est exposé.

Mais, au début de la saison, quand la température baisse ou augmente, le corps n'est pas encore acclimaté, et travailler dans des conditions extrêmes peut alors devenir dangereux.

Les effets sur le corps varient selon les activités et la résistance du travailleur, et la température et l'humidité du milieu de travail. Beaucoup de travailleurs ressentiront de l'**inconfort physique** et de la lassitude, ce qui diminue la vigilance et la dextérité et accroît le risque d'accidents.

Important! Avant de sortir au froid ou à la chaleur, écouter les prévisions météorologiques et redoubler de prudence lorsqu'on annonce un important effet de **refroidissement éolien** ou une **canicule**.



## **Le froid**

Le froid peut constituer une source de danger pour la santé et la sécurité des travailleurs. Le danger peut viser certaines parties du corps ou son ensemble. Les joues, les oreilles, les doigts et le nez risquent d'être touchés en premier.

Il y a un danger d'engelure, de gelure ou d'hypothermie.

L'hypothermie se définit comme une chute de la température du corps. Si la température du corps descend en dessous de 35 °C, la victime peut mourir.

### **Certaines conditions augmentent les risques, même à des températures supérieures à zéro :**

- le vent ;
- l'humidité de l'air ;
- les vêtements mouillés ;
- la sensibilité au froid et l'état de santé de chaque travailleur ;
- la déshydratation ;
- le manque de sommeil ;
- les vêtements trop légers ou trop chauds, la peau exposée ;
- la durée de l'exposition au froid ;
- l'immobilité ;
- les outils vibrants ;
- la transpiration abondante ;
- les outils mal conçus ou une tâche imposant des contraintes physiques (travail à mains nues, position statique) ;
- le manque d'information des travailleurs ou des superviseurs.

## Mesures d'urgence

Lorsqu'il fait froid, il faut être attentif aux signes et aux symptômes qui annoncent un danger d'hypothermie.

### Engelure superficielle

- Une zone blanchâtre ou jaunâtre peut apparaître sur la peau.
- La peau peut devenir rouge ou violacée et se couvrir de crevasses.
- Les extrémités (orteils, doigts, oreilles et nez) sont plus vulnérables.

### Gelure grave

- La peau devient blanche et dure.
- La zone est insensible et, par la suite, elle peut devenir bleu noirâtre.
- La gelure grave nécessite des soins médicaux d'urgence, car cela peut conduire à l'amputation.

### Hypothermie

- Le travailleur est secoué de frissons et de grelottements marqués.
- Il ressent une fatigue excessive.
- Son élocution devient saccadée.
- Il éprouve de la difficulté à marcher.
- Il manifeste de l'irritabilité, éprouve de la confusion, ressent de l'euphorie.
- Il perd le contrôle de ses mouvements.
- Il a un comportement inhabituel ou bizarre.
- Finalement, il cesse de grelotter, perd conscience et peut être victime d'un arrêt cardiaque.

Si c'est un cas d'hypothermie, il faut prévenir immédiatement un secouriste et venir en aide au travailleur.

- Amener la victime, sans secousses, dans un endroit chaud.
- Lui retirer ses vêtements s'ils sont humides ou mouillés et ses chaussures.
- Couvrir la victime et réchauffer d'abord sa tête, son cou et son tronc.
- Lui faire boire une boisson chaude sans alcool, si elle est consciente et lucide.
- Si elle est inconsciente, l'installer sur le côté.

## Mesures de prévention

### L'employeur :

- prend connaissance des prévisions météorologiques chaque jour et organise le travail en conséquence ;
- informe les travailleurs et les superviseurs des dangers liés au froid ;
- met un abri chauffé et protégé du vent à la disposition des travailleurs ;
- fournit de l'isolant thermique pour couvrir les parties métalliques des outils qui se trouvent en contact avec la peau (poignées, barres).

### Le travailleur :

- écoute les prévisions météorologiques et s'habille en conséquence ;
- couvre toute la peau exposée (y compris la tête et les oreilles) en gardant la liberté de mouvement nécessaire pour faire le travail de façon sécuritaire ;
- porte attention à ses mains et à ses pieds ;
- porte de préférence plusieurs épaisseurs de vêtements ;
- prévoit des vêtements de rechange et remplace rapidement tout vêtement humide ou mouillé ;
- demeure actif et mobile, mais prend des pauses fréquentes à l'abri du vent ;
- connaît ses limites ;

- s'alimente et s'hydrate adéquatement (boit des liquides chauds sans alcool);
- évite les outils vibrants ou réduit le plus possible les vibrations;
- est bien reposé et maintient une bonne forme physique.

## **La chaleur**

Les travailleurs forestiers peuvent éprouver des problèmes de santé quand survient la saison chaude, et plus particulièrement durant une canicule. Dans certaines conditions, ils risquent de subir un coup de chaleur.

Le coup de chaleur survient brusquement lorsque le corps ne réussit plus à se refroidir suffisamment. La température corporelle, normalement de 37 °C, ne cesse d'augmenter et atteint plus de 40 °C.

### **Certaines conditions augmentent le risque de subir un coup de chaleur :**

- ne pas disposer d'eau à proximité;
- travailler dans un endroit exposé au soleil ou sans circulation d'air;
- effectuer une tâche qui exige des efforts physiques soutenus;
- travailler sans relâche, sans prendre de pauses;
- garder un rythme de travail rapide;
- porter des vêtements qui ne permettent pas l'évaporation de la sueur;
- ne pas connaître le danger et les mesures de prévention à prendre en cas de travail à la chaleur;
- ne pas tenir compte des symptômes et des signes annonçant un coup de chaleur;
- ne pas boire assez d'eau.

### **Le risque est plus grand pour les travailleurs :**

- qui sont en mauvaise forme physique ;
- qui ont des antécédents médicaux ;
- qui ont connu des problèmes de santé récents (diarrhée, fièvre, vomissements) ;
- qui prennent des médicaments, manquent de sommeil ou consomment de l'alcool ;
- qui ne sont pas acclimatés à la chaleur.

### **D'autres facteurs aggravent le risque :**

- le degré d'ensoleillement (les travailleurs sont en plein soleil) ;
- l'absence de nuages ;
- le taux élevé d'humidité dans l'air ;
- l'absence de vent ;
- les vêtements qui empêchent l'évaporation de la sueur (combinaison, survêtement, équipement de protection individuelle, imperméable).

## **Mesures d'urgence**

**Lorsqu'il fait chaud, il faut être attentif aux signes et aux symptômes qui annoncent un coup de chaleur.**

**On doit immédiatement prévenir un secouriste ou le supérieur d'un travailleur qui éprouve les symptômes suivants :**

- crampes musculaires ;
- frissons ;
- mal de cœur ;
- mal de ventre ;
- étourdissements, vertiges ;
- fatigue inhabituelle ou malaise généralisé ;
- mal de tête.

Le travailleur doit se reposer sous surveillance à l'ombre ou dans un endroit frais et boire de l'eau jusqu'à ce qu'il ait complètement récupéré.

Il y a un danger de mort si le travailleur ne récupère pas complètement ou s'il présente un des signes d'atteinte grave suivants :

- confusion ;
- incohérence des propos ;
- agressivité, comportement bizarre (comme s'il était drogué) ;
- perte d'équilibre ;
- perte de conscience ;
- vomissements.

### **SI C'EST UN COUP DE CHALEUR, IL FAUT INTERVENIR TOUT DE SUITE !**

1. Prévenir un secouriste et enclencher le protocole d'évacuation et de transport des blessés établi par l'employeur.
2. Transporter le travailleur à l'ombre ou dans un endroit frais et lui ôter ses vêtements de travail.
3. Asperger son corps d'eau.
4. Faire le plus de ventilation possible.
5. Lui donner de l'eau fraîche en petites quantités s'il est conscient et lucide.

## Mesures de prévention

### L'employeur :

- prépare un plan d'action décrivant les mesures à prendre pendant les journées chaudes et tenant compte des conditions de travail (par exemple, les exigences de la tâche, l'équipement ou les vêtements portés);
- informe les travailleurs et les superviseurs des dangers, des conditions propices aux coups de chaleur, des mesures préventives, des symptômes et des signes à surveiller, ainsi que des soins à prodiguer en cas de malaise;
- évalue le risque plusieurs fois par jour;
- fournit aux travailleurs de l'eau fraîche en quantité suffisante. Il s'assure qu'ils y ont accès et qu'ils en boivent;
- interrompt immédiatement le travail d'une personne qui présente des symptômes ou seulement un signe de malaise causé par la chaleur. Il prévient le secouriste et revoit les mesures de prévention;
- reporte les tâches ardues aux heures plus fraîches de la journée;
- préconise des cycles travail-repos courts;
- organise le travail de façon à réduire la cadence;
- favorise le travail en équipe et la surveillance mutuelle entre les travailleurs pour détecter les symptômes du coup de chaleur.

### Le travailleur :

- boit un verre d'eau fraîche (entre 12 °C et 15 °C) potable toutes les 20 minutes, dès le début de la journée, même s'il n'a pas soif. Il ne boit pas plus de 1,5 litre d'eau par heure;
- si possible, porte des vêtements légers, de couleur claire, qui permettent l'évaporation de la sueur (par exemple, en coton) et se couvre la tête;

- prend des pauses fréquentes dans un endroit frais ou à l'ombre;
- boit plus d'eau s'il consomme des boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons énergisantes);
- mange à des heures régulières des aliments riches en eau et en sodium pour faciliter la récupération des sels minéraux;
- surveille ses réactions et celles de ses collègues pour déceler tôt les symptômes et les signes de malaise;
- signale immédiatement aux collègues, aux secouristes et au superviseur le comportement inhabituel d'un travailleur;
- cesse le travail aux premiers symptômes de malaise. Il prévient son superviseur ou le secouriste;
- redouble de prudence s'il a des problèmes de santé et qu'il prend des médicaments.

## **Autres mesures de prévention en forêt**

### ***Règles de sécurité à suivre en cas d'orage***

La foudre constitue un danger réel pour les travailleurs forestiers. Un arbre peut se fendre ou exploser en mille morceaux quand la foudre s'abat sur lui. Le travailleur peut alors être blessé ou tué. Il peut aussi être électrocuté par une décharge électrique qui lui traverse le corps.

#### **Quoi faire pour se protéger**

- Ne jamais rester sous un arbre isolé, le long d'une clairière déboisée, dans une éclaircie ou sur le sommet d'une colline.
- S'éloigner de toute structure en hauteur, comme un poteau, un mât, une grue ou une autre structure métallique.
- S'éloigner de tout ce qui est conducteur d'électricité, comme les clôtures métalliques.
- Dès que l'orage s'annonce, trouver un abri sûr, comme un véhicule, un bâtiment ou, à défaut, se réfugier dans une grotte, une crevasse ou sous une falaise.
- En forêt, s'abriter sous une végétation dense formée de buissons ou de petits arbres.
- Si la foudre éclate avant qu'on ait eu le temps de se mettre à l'abri, s'accroupir, le front sur les genoux, en s'assurant que les mains et les vêtements ne touchent pas le sol. Contrairement aux idées reçues, on ne doit pas s'allonger sur le sol, car cela augmenterait les contacts avec les charges conduites par la terre humide.
- Prendre des précautions même si l'orage n'est pas encore au-dessus de soi, car un éclair peut frapper à plusieurs kilomètres du nuage d'origine.

## Temps de réaction

Si 30 secondes ou moins s'écoulent entre l'éclair et le tonnerre, il faut chercher un abri. Il est recommandé d'y rester pendant 30 minutes après le dernier grondement de tonnerre.

Si moins de cinq secondes s'écoulent entre l'éclair et le tonnerre, il faut s'abriter immédiatement.

## *Savoir réagir en présence d'un ours noir*

On estime la population des ours noirs à environ 60 000, uniquement dans les forêts du Québec. C'est la seule espèce d'ours que l'on peut y rencontrer.

Glouton et généralement de nature craintive, cet ours aura tendance à fuir s'il entend des bruits et détecte des odeurs humaines. Mais il peut arriver, bien que très rarement et sans raison

apparente, qu'un ours devienne subitement agressif et même dangereux. Comment éviter une telle rencontre? Comment réagir en face d'un ours noir? Les consignes de sécurité suivantes sont recommandées par le ministère des Ressources naturelles et de la Faune.



### **Pour garder l'ours noir à distance respectueuse**

- Ne jamais le nourrir.
- Entreposer la nourriture et les ordures hors de sa portée.

- Éliminer autant que possible les odeurs de nourriture et d'ordures en gardant la nourriture et les ordures dans des contenants hermétiques.

### **Si une rencontre survient :**

- Rester calme et évaluer la situation.
- Ne pas crier et ne pas faire de mouvements brusques. Parler doucement à l'ours. Agiter les bras pour qu'il sache qu'il a affaire à un humain.
- Reculer doucement vers un abri sûr ou faire un détour pour contourner l'animal. Si cela est impossible, lui laisser un corridor de fuite. Ne pas le coincer. Lui laisser suffisamment d'espace pour qu'il puisse faire demi-tour.
- Si l'ours s'approche, ne pas s'enfuir en courant, sauf si on peut rapidement gagner un endroit sûr. La course peut encourager l'ours à suivre la personne et à la prendre pour une proie.
- Éviter de regarder l'ours dans les yeux, car il peut percevoir ce geste comme une menace.
- Continuer à reculer lentement pour repérer un endroit sécuritaire, tout en le gardant à l'œil.
- Agiter les bras ou jeter des objets pour le distraire.
- Ne pas faire le mort avec l'ours noir. Il faut plutôt rester attentif à la situation et être prêt à lui faire face en cas d'attaque.
- Si l'ours attaque, se défendre avec tout ce qui tombe sous la main : roches, bâton, rame, hache, etc. Il faut l'impressionner en haussant la voix, en criant et en gesticulant.





**POUR NOUS JOINDRE**



**1 844 838-0808**



**cnesst.gouv.qc.ca**



DC200-1524-3 (2017-02)