

TRAVAILLER DANS LE FROID

LES BONS RÉFLEXES



De multiples activités professionnelles nécessitent de travailler dans le froid (entrepôts frigorifiques, chambres froides, travaux en extérieur en hiver...). Il est donc primordial de prendre quelques précautions afin d'éviter :

- L'hypothermie,
- Les engelures,
- Les gelures,
- Le syndrome de Raynaud, sensibilité tactile,
- Les risques de chutes, glissades.
- Les douleurs et risques accrus de Troubles musculosquelettiques (TMS),

DES MOYENS DE PRÉVENTION SIMPLES ET EFFICACES

L'employeur est responsable de la santé et de la sécurité de ses salariés.

Il doit s'assurer de :

- Planifier le travail à l'extérieur en fonction des conditions météorologiques (BTP notamment) ;
- Limiter le travail en zone froide et prévoir un régime de pause adapté (mise à disposition de boissons chaudes avec local de repos chauffé, dans le respect des gestes barrières) ;
- Mettre à disposition des dispositifs localisés de chauffage pour les postes particulièrement exposés ;
- Mettre à disposition les protections individuelles adaptées : gants, caleçons longs, pantalons et vestes isolants, surpantalons, chaussettes, bonnets ;
- Éviter le travail isolé pour alerter les secours rapidement en cas de nécessité et éviter ainsi un retard de prise en charge sanitaire, sinon prévoir un système d'alarme en cas d'immobilité prolongée du travailleur.

Le salarié met en place quelques mesures simples :

- Porter des vêtements adaptés contre le froid ($T < 4^{\circ}$) ;
- Privilégier plusieurs couches de vêtements plutôt qu'un seul épais ;
- Garder ses vêtements secs : l'humidité augmente l'exposition au froid et aggrave les risques liés au froid ;
- Porter un bonnet et selon l'activité professionnelle un casque de sécurité avec doublure isolante ;
- Porter des gants, en laine ou fibres synthétiques plutôt qu'en coton ;
- Porter des chaussures antidérapantes, imperméables et avec une bonne isolation thermique ;
- Manger de manière adaptée pour avoir un apport calorique suffisant ;
- Boire beaucoup en cas de travail physique important : boissons chaudes non alcoolisées, soupes mais limiter le café.

SOYEZ VIGILANT : RECONNAÎTRE LES PREMIERS SIGNES

Les signes d'alerte :

- Les doigts ou les orteils deviennent violacés et douloureux ou blancs et douloureux (syndrome de Raynaud),
- Difficultés à effectuer certains mouvements avec les mains,
- Le bout des doigts est engourdi,
- Douleurs articulaires qui apparaissent ou s'aggravent.



Syndrome de Raynaud

PLUS D'INFOS

