

Prévention des accidents du travail



Travail en ambiance thermique froide

Entre 0 °C et 10 °C



ACMS
Pour la santé au travail



Introduction

L'exposition professionnelle au froid naturel ou artificiel peut se rencontrer dans de **nombreuses situations professionnelles**.

Malgré les risques pour la santé, il est difficile d'établir une valeur seuil de température froide lors du travail de l'homme. Cette valeur varie avec les facteurs climatiques les facteurs physiques individuels et la dépense énergétique liée à la réalisation du travail.

L'INRS propose cependant une **définition** du travail au froid comme étant « un **environnement entraînant des pertes thermiques supérieures à celles habituellement observées** ».

Ainsi la sensation de froid n'est pas seulement liée à la **température** mesurée, elle peut être accentuée par différents facteurs comme la **vitesse du vent** et l'**humidité** (froid ressenti).

Travailler dans un environnement en ambiance froide peut être dangereux **directement** pour la santé (hypothermie, aggravation de pathologies préexistantes, ...) mais aussi **indirectement**, du fait des risques liés à la baisse de la dextérité manuelle et de la vigilance mentale qui augmentent le risque d'accident du travail.

Effets du froid sur la santé

Cardiovasculaires

Risque d'angine de poitrine chez les personnes fragilisées, et refroidissement des extrémités.

Douleurs des extrémités

Entraînant une baisse de la dextérité manuelle.

Diminution de la vigilance

Augmentation des temps de réactions et de décisions.

Respiratoires

Affections ORL et bronchiques.

Troubles musculosquelettiques

Liés à une baisse de la force et de la souplesse musculaire et à un enraidissement articulaire.

Liés à la prise de médicament

Certains médicaments aggravent les effets du froid.

Quels conseils pratiques ?

Pour améliorer sa tolérance au froid, l'homme peut adapter ses comportements et agir sur :

- son alimentation,
- son hydratation,
- son sommeil,
- sa tenue vestimentaire,
- son environnement,
- son activité physique.



Conseils de prévention

destinés aux salariés

Ces mesures de prévention reposent sur des conseils comportementaux et d'hygiène de vie. Ainsi il est conseillé de :

Porter des vêtements adaptés

En préférant le port de plusieurs couches de vêtements plutôt qu'un seul épais ce qui permet d'optimiser l'isolation thermique vestimentaire.

Nous pouvons préconiser le principe du **VIP** :

- **une couche intérieure de Ventilation** : les sous-vêtements et maillot de corps qui éloignent la transpiration de la peau afin de la maintenir sèche,
- **une couche intermédiaire d'Isolation** : le pantalon et le pull ou polaire,
- **une couche externe de Protection** : le vêtement spécialisé isotherme et coupe-vent (parka ou anorak).

Attention

- La couche intérieure et intermédiaire ainsi que les gants **ne doivent pas être en coton** (matériau qui retient la transpiration et favorise le refroidissement) mais en fibres synthétiques qui retiennent la chaleur et évacuent la transpiration (type thermolactyl...).
- **Porter toujours des vêtements propres** (la saleté annule leur pouvoir d'isolation), et secs (l'humidité augmente l'exposition au froid et aggrave les risques au froid) en changeant si besoin de chaussettes durant la journée.

Attention

Protéger la tête et les extrémités
Ainsi il faut porter un bonnet (de 30 à 50 % de la chaleur corporelle est perdue par la tête), de gants adaptés aux tâches à réaliser, de chaussettes adaptées épaisses (ou deux paires).



Attention

Les chaussures doivent être antidérapantes, imperméables et pourvues d'une isolation thermique adaptée au travail en ambiance froide.

Avoir une alimentation adaptée

En augmentant la ration énergétique qui contribue à augmenter le métabolisme calorique et facilite ainsi l'acclimatement au froid.

Il convient donc d'augmenter la ration en sucres lents (pâtes, riz, pomme de terre...), en matières grasses et de l'enrichir par l'apport en vitamine C (fruits).

Attention

- **Consommer au moins 1,5 litre d'eau par jour pour éviter la déshydratation.**
- **Prendre sa pause dans un local chauffé et consommer une boisson chaude ce qui permet de se réchauffer .**
- **Le café et le thé (diurétiques) sont à consommer avec modération (4 maxi par jour) et l'alcool (vasodilatateur) est à proscrire.**

Respecter ses besoins de sommeil

En dormant au moins 7 heures par 24 heures (le manque de sommeil diminue la résistance au froid).

Rester vigilant sur la survenue de toute lésion ou manifestation liée au froid

Notamment en se réchauffant en cas d'apparition des premiers signes de refroidissement.

Informer son médecin traitant

Sur le fait de travailler au froid, ce qui lui permettra si nécessaire de faire des liens santé travail et de pouvoir prescrire des médicaments ne modifiant pas l'adaptation de l'organisme au froid.

10 conseils à retenir

Porter des vêtements adaptés
(3 couches sur le principe du VIP...)



Informez votre médecin traitant
(sur la spécificité de vos conditions de travail au froid)



Rester vigilant sur la survenue de toute manifestation liée au froid

Protéger tête, mains et pieds
(porter bonnet, gants et chaussettes épaisses)



Porter des chaussures antidérapantes, imperméables et pourvues d'une isolation thermique



Proscrire l'alcool



Consommer une boisson chaude pendant votre pause

Limiter la consommation de café et de thé



Prendre votre pause dans un local chauffé



Avoir une hygiène de vie adaptée
(alimentation, sommeil, ...)



Votre service de santé au travail,
une équipe pluridisciplinaire
au service de la prévention.

Coordonnées du centre

Cachet

