

Travail au froid

Les bons gestes pour rester en sécurité

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

Lorsque la température ambiante est inférieure à 5° C, la vigilance s'impose.



Quelques activités concernées

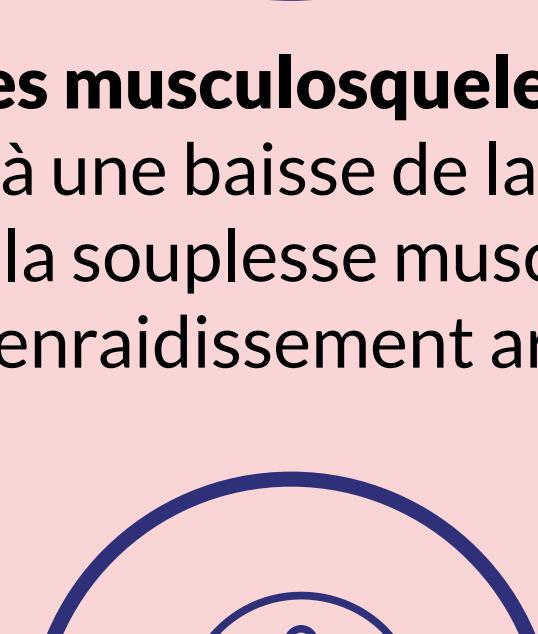


Travaux en extérieur : BTP, entretien des espaces verts, ...

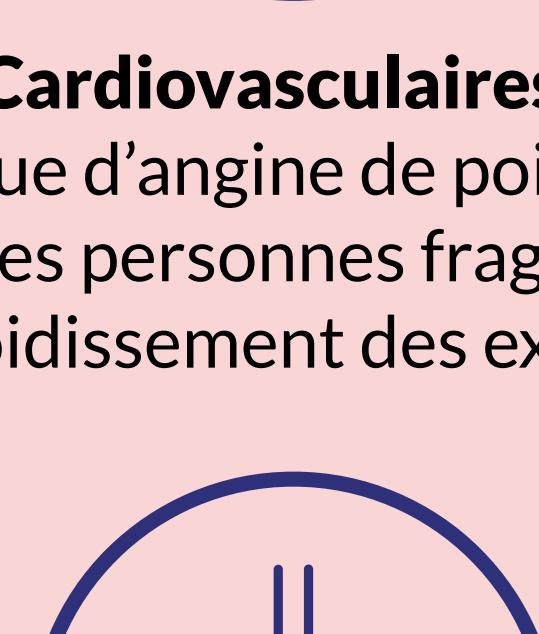


Entrepôts frigorifiques, chambres froides

Les risques du froid pour les salariés



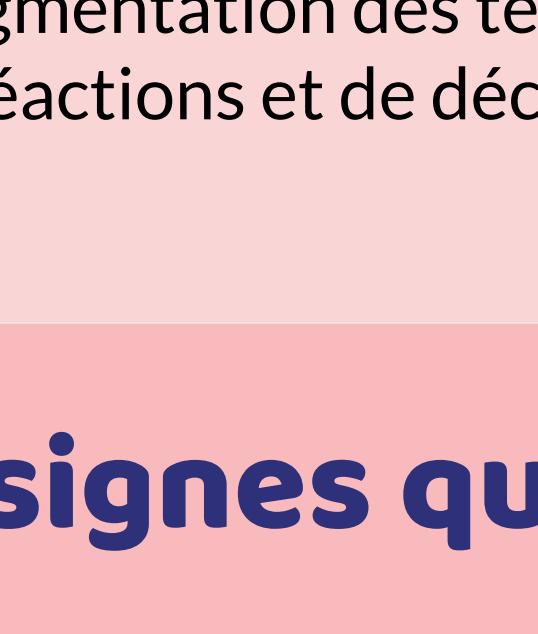
Troubles musculosquelettiques : liés à une baisse de la force et de la souplesse musculaire et à un enraissement articulaire



Cardiovasculaires : risque d'angine de poitrine chez les personnes fragilisées, et refroidissement des extrémités



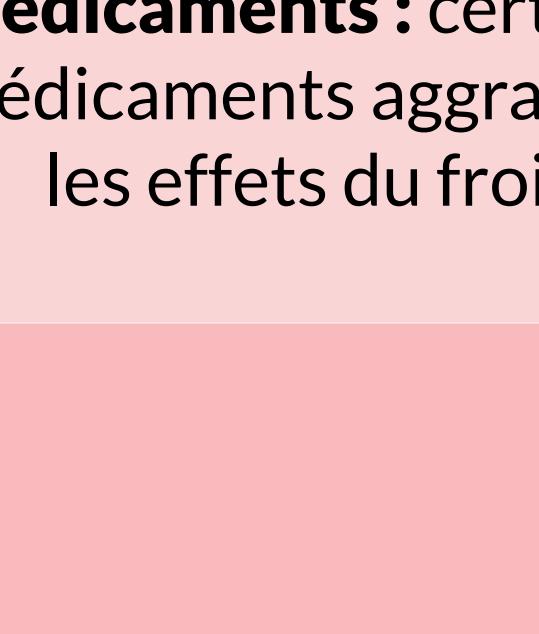
Douleurs des extrémités : entraînant une baisse de la dextérité manuelle



Diminution de la vigilance : augmentation des temps de réactions et de décisions



Respiratoires : affections ORL et bronchiques



Liés à la prise de médicaments : certains médicaments aggravent les effets du froid

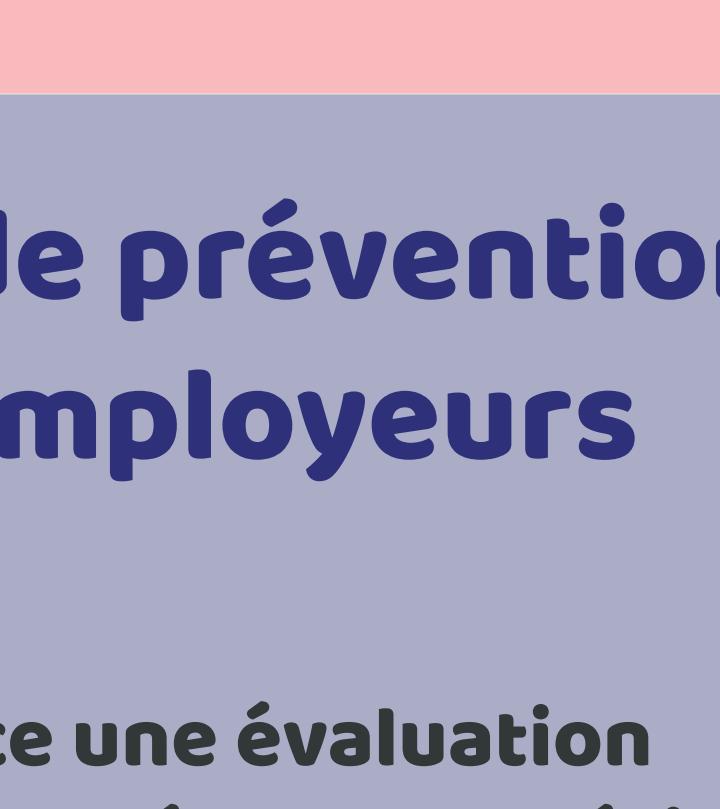
Les signes qui doivent alerter



Une somnolence

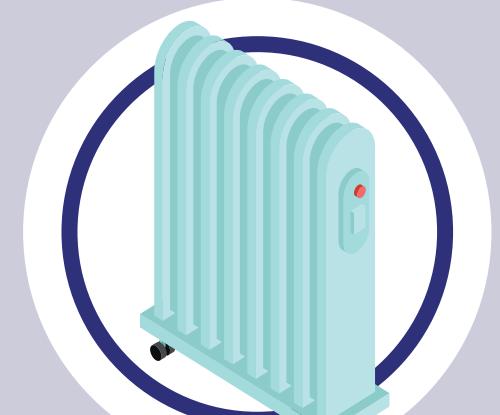


Des crampes



Des gerçures, engelures

Conseils pour les salariés



Porter des vêtements adaptés (3 couches)



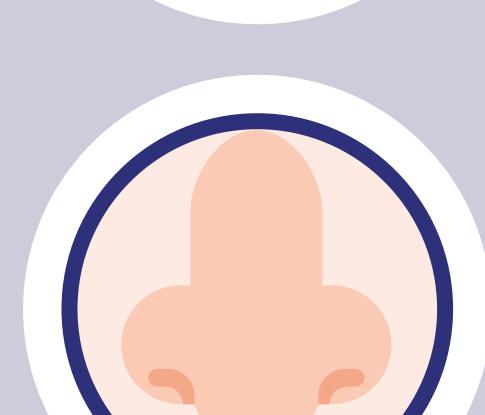
Protéger tête, mains et pieds (bonnet, gants et chaussettes épaisses)



Prendre sa pause dans un local chauffé



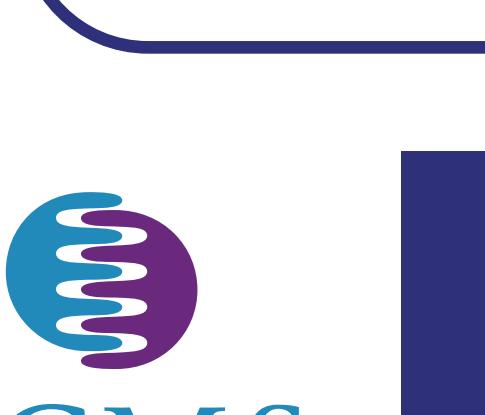
Adopter une alimentation énergétique



Boire chaud avant et après les repas



Entretenir sa forme physique



Respirer par le nez pour préserver sa gorge de l'air froid

Conseils de prévention pour les employeurs

- Mettre en place une évaluation des risques (température extérieure, vitesse du vent...) et une procédure d'alerte
- Mettre à disposition des locaux chauffés
- Privilégier des revêtements de sols non glissants
- Planifier les activités en extérieur aux heures les plus chaudes
- Informier et former les salariés sur les effets de l'exposition au froid
- Mettre à disposition des vêtements et des équipements de protection individuelle adaptés au froid : gants, caleçons longs, vestes isolantes, bonnets...
- Organiser des pauses régulières
- Mettre des boissons chaudes à disposition

Besoin de conseils en prévention ? Sollicitez votre médecin du travail !