

Travail au froid

Le travail au froid n'a pas de valeur seuil réglementaire. Cependant, selon l'INRS, il est souhaitable d'avoir une vigilance particulière dès que la température est égale ou inférieure à 5°C.

On considère qu'une **température inférieure à 10°C** entraîne un risque pour la santé car le corps doit faire des efforts supplémentaires (sans que nous en ayons conscience) afin de maintenir sa température.



Les secteurs concernés se regroupent en deux grandes catégories : les salariés travaillant au froid **de façon permanente ou régulière** (agroalimentaire, entrepôts frigorifiques, installation et entretien en froid...) d'une part, et les salariés **soumis aux conditions climatiques en hiver** (logistique, BTP, maraîchers...) de l'autre.

Les signes d'une hypothermie

L'hypothermie est un refroidissement de la température interne du corps en dessous de 35°C et qui met la santé en danger.

Savoir la repérer

Premiers signes : frissons, engourdissement des extrémités provoquant des maladroites.

Puis : un grelottement très marqué, une baisse de la vigilance, possibles comportements inhabituels ou bizarres, parole saccadée.

Cas grave : les frissons cessent (- 32°C). Sans action s'en suit une perte de connaissance, puis le coma et la mort.

Connaître les risques du froid



Pour la santé

- **Atteintes cutanées :** brûlures par le froid, telles que gerçures, engelures, gelures
- **Hypothermie**
- **Aggravation d'une maladie préexistante :** cardio-vasculaire, respiratoire, trouble musculosquelettique (TMS), syndrome de Raynaud

Certaines maladies et certains traitements peuvent être incompatibles avec le travail au froid négatif. Informez votre médecin et le médecin du travail.

D'accidents du travail

- **Chute** sur sol verglacé, glissade sur sol humide
- Tous types d'accident en lien avec la **perte de dextérité** qu'engendrent le froid et le port des équipements

Comment réagir ?



Appelez le 15

Si la personne est consciente

- > La soustraire du froid et l'isoler du sol.
- > La garder éveillée.
- > Lui ôter ses vêtements froids et humides, les remplacer par un change sec, rajouter une couverture de survie, sans oublier de couvrir la tête.
- > Lui donner une boisson chaude sucrée.

Si présence de troubles de la conscience

- > Mobiliser la personne au minimum.
- > Lui mettre une couverture de survie.
- > Attendre les consignes médicales.



Les bons réflexes pour prévenir les risques pour la santé et les accidents

Limitier les pertes de chaleur et lutter contre l'humidité



- > Se couvrir la tête.
- > Privilégier plusieurs couches de vêtements à un vêtement épais. Cela favorise l'isolation et permet d'enlever une épaisseur en fonction de l'activité.
- > Veiller à la non-compression des extrémités (adapter la pointure des chaussures de sécurité).
- > Avoir des vêtements et sous-vêtements secs.
- > Se changer en cas de transpiration.
- > Mettre ses vêtements, chaussures et gants à sécher (en fin de poste ou aux pauses) au mieux dans des armoires chauffées.



40% de la perte de chaleur se fait essentiellement par la tête et le cou. L'humidité chasse la chaleur 25 fois plus vite que l'air sec.

Faire des pauses régulières en milieu chauffé



- > Profiter de ce temps de pause pour se réchauffer et se mettre au sec.
- > Boire des boissons chaudes tout en évitant le café.



Le froid déshydrate tout comme la chaleur. Le café étant un draineur, il accentue la déshydratation !

Bien s'alimenter



- > Adapter ses rations alimentaires car le froid augmente les besoins en énergie.
- > Prendre des collations lors des pauses

Éviter les chutes



- > Lutter contre la présence de givre ou de glace.
- > S'assurer que les portes des chambres froides sont fermées.
- > Veiller à ramasser tout déversement de produit au sol rapidement.

Cas du travailleur isolé

- > Être équipé d'un Dispositif d'Alerte Travailleur Isolé (DATI).



Le passage brusque d'une chambre froide à une zone chaude peut provoquer un choc thermique, notamment en été. Prenez le temps de vous réadapter progressivement.

Les signes qui doivent alerter

- > Sensation d'inconfort, d'engourdissement pouvant entraîner des frissons, des tremblements, claquement de dents, bleuissements des extrémités
- > Gelures : picotements, douleur à la pression des extrémités, insensibilité

Ces signes doivent conduire au

RETRAIT IMMÉDIAT
de la zone froide.