



# Travail au froid

Fiche à destination des salariés

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe

## Connaître les risques liés au travail au froid

### L'exposition 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 :

- > **Les salariés travaillant au froid de façon permanente ou régulière** (agroalimentaire, entrepôts frigorifiques, installation et entretien en froid...)
- > **Les salariés soumis aux conditions climatiques en hiver** (logistique, BTP, maraîchers...)

## Connaître les risques

### Pour la santé

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

## 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 maladresses.

**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.



### 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

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

## Appeler 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.

## Quelques conseils de prévention

### > Limiter 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 peinture 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.

*Le froid déshydrate tout comme la chaleur !  
Le café étant un draineur, il déshydrate !*



### > 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.

### > Bien s'alimenter

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



*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.*



### > 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).



## 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.**

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe