

TRAVAILLER DANS LE FROID

SANTÉ



PRENDRE CONSCIENCE
DES RISQUES

TENIR COMPTE DE LA
RÉGLEMENTATION

SE PROTÉGER

1 | CONTEXTE

Lorsque les pertes de chaleur excèdent la chaleur produite, le corps est soumis à une contrainte thermique et va réagir en mettant en œuvre des mécanismes de lutte comme :

- Des **frissons** : certains muscles se contractent spontanément pour produire de la chaleur via l'activité musculaire. Leur apparition doit être considérée comme un signal d'alarme.
- Une **vasoconstriction cutanée** : diminution du diamètre des vaisseaux sanguins pour limiter la quantité de chaleur transportée par le sang vers la peau, ce qui va se ressentir en premier au niveau des extrémités (pieds, doigts).



Cela diminue les pertes de chaleur, mais augmente le risque d'engelure !



L'exposition au froid peut avoir des conséquences sur la santé, mais aussi sur la sécurité des travailleurs :

- **Risque d'accident** : le froid peut en effet entraîner une perte de dextérité et provoquer des erreurs de manipulation, qui peuvent, par exemple avec une tronçonneuse, s'avérer très dangereuses.



- **Risque pour la santé** : le danger peut être limité à **certaines parties du corps** ou **généralisé**.

Dans le premier cas, ce sont les extrémités (doigts, orteils) qui sont exposées au risque d'engelure (lésion des orteils et de la peau du pied suite à une nécrose due à une exposition prolongée à l'humidité et au froid).

- **Risque lié aux vibrations** : rappelons également que le froid combiné aux vibrations liées au travail avec une machine portative à moteur (tronçonneuse, souffleur,...) peut entraîner le syndrome des doigts blancs ou syndrome de Raynaud.



2 | QUE DIT LA LOI ?

Pour le travail en **continu** dans des espaces **fermés** (locaux de travail, hangars fermés, serres, ateliers,...), la législation définit des températures minimales sur le lieu de travail, qui sont déterminées en fonction de la nature du travail à effectuer :



CHARGE PHYSIQUE DE TRAVAIL	TEMPÉRATURE DE L'AIR MINIMUM	EXEMPLES
Très légère	18°C	Travail de bureau
Légère	16°C	Travail debout sur machine, conduite d'une voiture
Moyenne	14°C	Manutention manuelle, conduite en tracteur fermé, menuiserie
Lourde	12°C	Sciage à la main, pousser/tirer une brouette
Très lourde	10°C	Monter sur des échelles, excavation (construction de dalle)

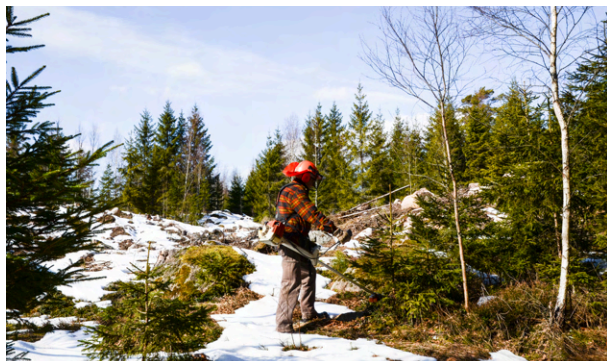
Il est à noter que les températures minimales sont également d'application dans les cas où le froid n'a pas une origine climatique mais une origine technologique (p. ex. dans une chambre froide).

Des vêtements de protection adaptés doivent être prévus (éventuellement avec un système de chauffage incorporé).



À situations différentes, règles différentes...

D'autres règles sont d'application pour les **locaux ouverts** ou lorsque l'on travaille dehors.



Entre le 1^{er} novembre et le 1^{er} mars, un certain nombre de mesures de chauffage sont spécifiquement prévues :

- Des boissons chaudes sont distribuées -avec l'accord du comité pour la prévention et la protection au travail (si plus de 50 salariés)-
- Des appareils de chauffage sont placés à l'intérieur d'un local de repos afin que les travailleurs puissent se réchauffer régulièrement.

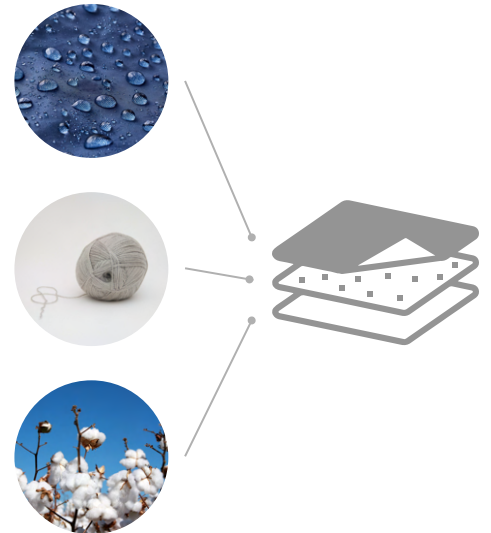
Mises en œuvre selon les besoins, elles deviennent obligatoires dès que la température passe en dessous des 5°C.



3 | MESURES DE PRÉVENTION

► **Vêtements** : prévoir plusieurs couches :

- une couche imperméable. Il est primordial que les vêtements restent secs.
- une couche d'isolation thermique (laine, polar) ;
- une couche permettant l'évacuation de l'humidité due à la transpiration près du corps (coton) ;



► **Couvre-chef**



+ de 30% des pertes de chaleur se produisent par la tête.



► **Gants ou mitaines** : il est important de protéger les extrémités

► **Chaussures** : imperméables, antidérapantes et pourvues d'une bonne isolation thermique (il existe des semelles isolant du froid). Les chaussettes trop serrées ou superposées vont empêcher la circulation sanguine et le pied aura plus de difficulté à conserver la chaleur.



- **Boire régulièrement** de l'eau et/ou des boissons chaudes, mais éviter les boissons qui contiennent de la caféine ou de l'alcool (diurétique).



- Aménager des **pauses** dans un endroit chauffé et à l'abri du vent.
- **Éviter** les **courants d'air** (choix et aménagement du lieu de travail, écrans...). Pour compenser les pertes énergétiques, prévoir une alimentation calorique, riche en graisses et en glucides (pâtes, riz, produits laitiers...).

