

TRAVAIL AU FROID : LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

PENDANT L'HIVER, VOUS POUVEZ ÊTRE EXPOSÉ À DES TEMPÉRATURES TRÈS BASSES ACCOMPAGNÉES DE VENT, VERGLAS, GELÉES ET PARFOIS NEIGE QUI PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR VOTRE SANTÉ.

En dessous de 5°C, le froid peut constituer un risque :

- Fatigue accrue
- Rhume, toux
- Engourdissements, gestuelle malhabile, perte de dextérité
- Difficultés de déplacement et de manutentions
- Gerçures, engelures et gelures
- Syndrome de Raynaud (blanchissement douloureux des doigts)
- Hypothermie (situation dans laquelle la température centrale du corps ne permet plus d'assurer correctement les fonctions vitales)
- Autres : chute en cas de sol glissant, TMS, ...

LES BONS REFLEXES A ADOPTER

- Buvez régulièrement des boissons chaudes
- Mangez suffisamment
- Frottez-vous les mains et tapez les pieds au sol dès qu'ils s'engourdissent
- Ne restez pas immobile dans le froid
- Appliquez des crèmes protectrices contre le dessèchement de la peau



COMMENT LIMITER L'EXPOSITION AU FROID ?

S'ORGANISER EN AMONT :

- Planifier les activités extérieures en tenant compte des prévisions météorologiques
- Privilégier les chantiers d'intérieur en hiver
- Les jours de grand froid, limiter les activités physiques intenses et le port de charges répétitif
- Prévoir un local chauffé avec possibilité de consommer des boissons chaudes et proposant des moyens de séchage des vêtements

AMÉNAGER LES HORAIRES ET LES RYTHMES DE TRAVAIL :

- Travailler aux heures les plus chaudes
- Favoriser la rotation des postes
- Fractionner l'activité et instaurer des pauses de récupération supplémentaires

AMÉNAGER L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL :

- Privilégier le travail au soleil, à l'abri du vent ou de la pluie
- Utiliser des parapluies d'échafaudage pour couvrir vos échafaudages et vos chantiers
- Mettre en place des générateurs d'air chaud avec une ventilation adaptée pour chauffer les postes de travail
- Utiliser des outils faiblement conducteur au froid (manche en bois ou en composite)
- Isoler les surfaces métalliques
- Utiliser des aides à la manutention
- Saler les sols glissants quand cela est possible



BIEN S'ÉQUIPER

POUR VOTRE CONFORT, HABILLEZ-VOUS CHAUDEMENT AVEC DES VÊTEMENTS ADAPTÉS NE GÊNANT PAS LA RÉALISATION DU TRAVAIL ET PROTÉGEZ-VOUS BIEN LES EXTRÉMITÉS DU CORPS (PIEDS, MAINS, TÊTE).



BON À SAVOIR

L'employeur doit mettre à disposition des salariés des vêtements et équipements individuels contre le froid et les intempéries.



Echarpe tube



Casque avec doublure isolante



Sous-gants et sous-pull thermiques

Gants isolants et imperméables

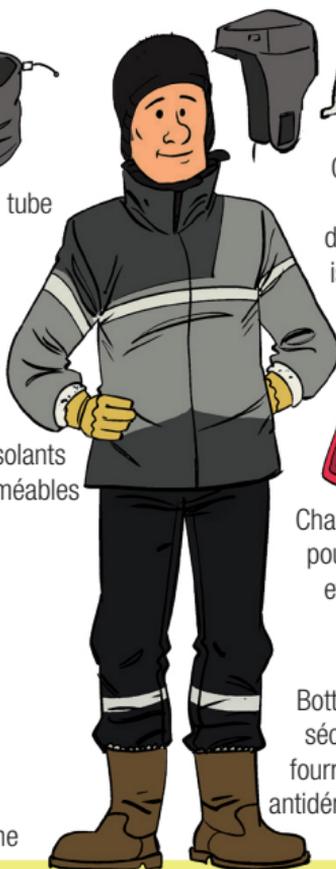


Chaussettes en laine

Chausserettes pour mains et pieds



Bottes de sécurité fourrées et antidérapantes



LES BONS REFLEXES A ADOPTER

- Privilégiez l'empilage de différentes couches (3 couches de vêtements sont recommandées : sous-vêtements en coton, vêtements en laine, vêtements isolants)
- Pensez aux sous-vêtements de protection contre le froid