

# FLASH QHSE



Bulletin d'information n° 0016 du 26/ 11 / 2018

Durée d'affichage : 3 mois

## FROID & TRAVAIL

Vous disposez de plusieurs supports pour sensibiliser le personnel...

**RETROUVEZ LES SUR [WWW.COTE-QHSE.COM](http://WWW.COTE-QHSE.COM)**

### VIDÉOS



Intitulé : Le Travail par temps froid / Durée : 2.15min / Réf. SeRIV005 / Source : Minotte Conseil

### AFFICHES



Intitulé : Grand Froid / Réf. SeRIA008 / Format A4 / Source : Ponticelli

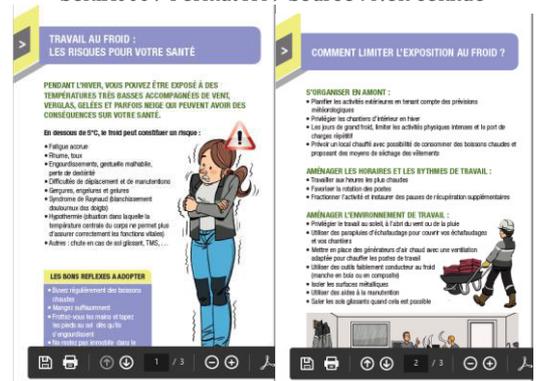


Intitulé : 5 conseils pour affronter le froid / Réf. SeRIA009 / Format A4 / Source : Non connue

### DIVERS



Intitulé : Lutter contre le froid / Réf. SeRID010 / Format A4 / Source : Prévention BTP



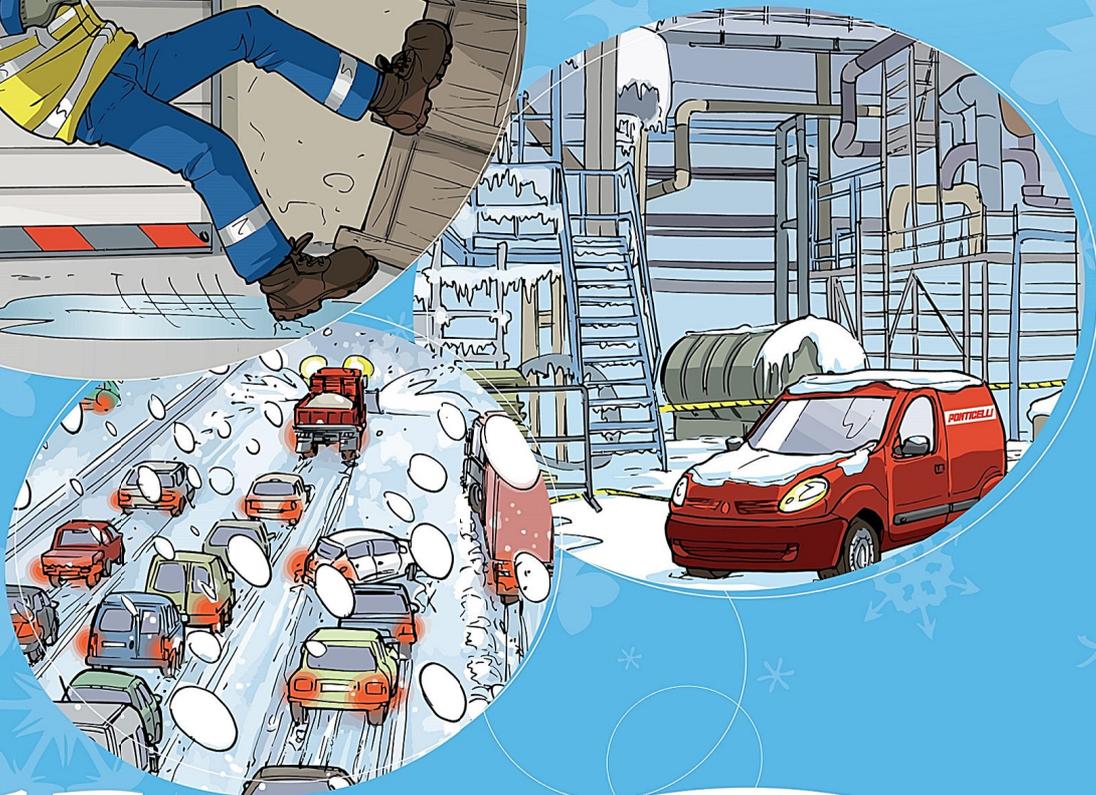
Intitulé : Travail au froid/ Réf. SeRID009 / Format A4 / Source : IRIST



# L'HIVER EST LÀ !

LE FROID A DES CONSÉQUENCES  
SUR MA SANTÉ ET MA SÉCURITÉ.

**JE MESURE  
LES RISQUES !**



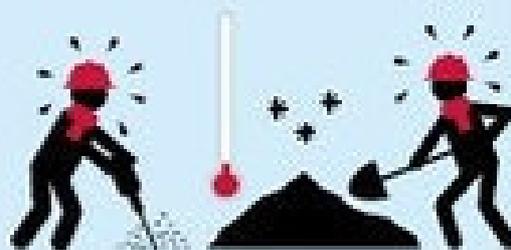
**15  
112**

# 5 conseils pour affronter le froid



1

Favoriser la rotation des tâches pour profiter des heures les plus chaudes



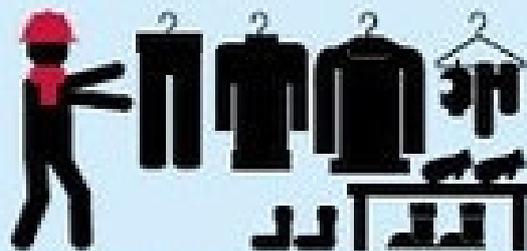
2

Éviter les activités physiques trop intenses



3

Boire régulièrement des boissons chaudes



4

S'habiller chaudement en privilégiant l'empilage de couches



5

Taper les pieds au sol et se frotter les mains pour booster la circulation sanguine

## 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

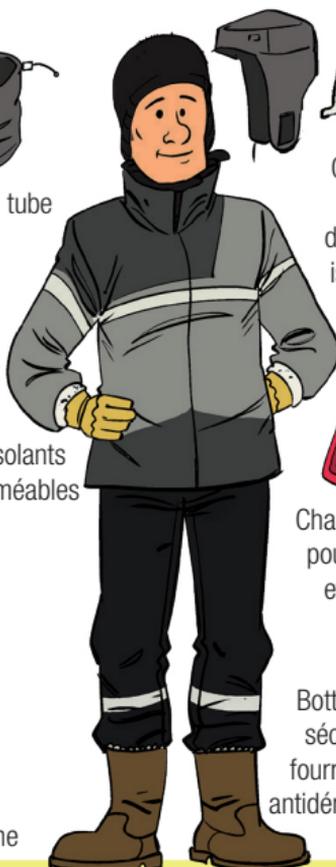
Gants isolants et imperméables



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

**SANTÉ AU TRAVAIL**

# Lutter contre le froid

L'hiver et ses basses températures se révèlent parfois rudes pour les salariés qui interviennent à l'extérieur. **Or un planning optimisé, des tâches organisées et un équipement adéquat** permettent de mieux anticiper ces conditions difficiles. Témoignages et conseils.

« Organiser les travaux d'hiver c'est les planifier en conséquence, adapter les horaires et équiper les compagnons », précise Sarah Pécherand, assistante de direction de l'entreprise de travaux publics Alpes Ouvrages, installée à Monnetier-Mornex (Haute-Savoie). En effet, cette situation géographique amène les ouvriers de l'entreprise spécialisée en restauration d'ouvrages d'art à intervenir en altitude et dans le froid. Les opérateurs sont exposés à des températures proches ou inférieures à zéro qui peuvent avoir

de nombreux effets négatifs sur leur santé. « Chaque année, dès les premiers froids, nous sensibilisons les équipes aux risques et aux règles de prévention de base via des quarts d'heure sécurité particuliers et des affiches, ajoute Guillaume Kimmel, préventeur santé et sécurité référent pour les régions Champagne et Lorraine chez Pertuy Construction. Nous leur recommandons de porter des vêtements chauds, de boire, de manger des plats équilibrés et des sucres lents, et de se changer lorsqu'ils transpirent. » Il faut savoir que la

chute plus ou moins importante de la température corporelle (hypothermie) peut entraîner des gelures, un phénomène de vasoconstriction et parfois même le décès. L'exposition au froid sur un chantier peut aussi influencer sur la

## Ça réchauffe : vrai ou faux ?

### • Taper des pieds

**VRAI.** Bouger favorise la production de chaleur par les muscles. Frapper le sol avec ses pieds active la circulation sanguine. Se frotter les mains est également excellent pour les doigts.

### • Fumer une cigarette

**FAUX.** Le tabac provoque une diminution du calibre des vaisseaux sanguins altérant le réchauffement.

### • Boire de l'alcool

**FAUX.** L'alcool donne une impression de chaleur qui, en réalité, se déplace de l'intérieur du corps vers sa périphérie. Le corps perd ainsi une grande quantité de chaleur.

### • Prendre un café

**VRAI ET FAUX.** Il est bon de rentrer toutes les deux heures environ boire une boisson chaude. Or le café (comme le thé) est diurétique : il favorise l'excrétion urinaire en plus du froid, qui entraîne déjà une perte d'eau importante. Préférer du chocolat chaud.

### • Bien manger

**VRAI.** C'est en brûlant des sucres que les cellules produisent de la chaleur. Inutile donc de manger gras et préférer les repas riches en sucres lents (pain complet, pâtes, légumes secs...).

## ZOOM SUR...

### Le document unique

Une instruction ministérielle, en date du 26 septembre 2013, rappelle les principales mesures à mettre en œuvre pour prévenir et limiter les accidents du travail dus à la baisse des températures en hiver. Tout d'abord, l'employeur doit intégrer les risques liés aux ambiances thermiques dans sa démarche d'évaluation des risques (document unique et plan d'action). Il doit également prendre des mesures de protection à la fois collectives et individuelles portant sur l'aménagement des postes de travail (chauffage, boisson chaudes...) et les équipements de protection contre le froid. L'instruction précise enfin le rôle des Directe et des médecins inspecteurs du travail.

réalisation du travail. Un membre engourdi et c'est toute la dextérité de l'opérateur qui est compromise, lui faisant courir un risque d'accident accru. Si l'on considère que le travail au froid est caractérisé dès lors que les températures sont inférieures à 10 °C, le Code du travail, lui, ne donne aucune valeur de température froide. Il prévoit, cependant, que des dispositions doivent être mises en œuvre avec l'avis du médecin du travail et du CHSCT ou, à défaut, des délégués du personnel. Ainsi, l'article R4223-15 stipule une obligation générale pour l'employeur de prendre « toutes les dispositions nécessaires pour assurer la protection des travailleurs contre le froid et les intempéries ». Quelques précautions simples peuvent alors permettre d'atténuer les effets de conditions climatiques difficiles.

### Planifier les interventions

Le premier réflexe consiste à suivre les prévisions météorologiques pour adapter le chantier et les horaires de travail, voire arrêter celui-ci si les risques encourus sont trop importants (vents violents, verglas...). « Nous prévoyons de réaliser les travaux situés en plaine pendant les périodes où il est impossible de travailler en altitude, indique Sarah Pécherand. La période hivernale est également consacrée aux formations,



qui se déroulent entre fin janvier et mi-février, après la fermeture annuelle de l'établissement. » Pour les équipes qui doivent travailler dans le froid, il est possible d'aménager le chantier (tapis isolants et passerelles) afin de réduire au maximum le contact avec la neige. « Nous mettons à leur disposition des bungalows chauffés dotés d'armoires séchantes et chauffantes. Les containers à matériel sont également chauffés. Pour boire et manger chaud, les ouvriers disposent de fours micro-ondes et de bains-marie et nous les incitons à faire des pauses régulières », rapporte Guillaume Kimmel.

### S'équiper correctement

En parallèle, rien ne sert de vouloir lutter contre le froid sans vêtements adaptés. Les ouvriers doivent privilégier le port de différentes couches et éviter le coton qui conserve l'humidité. S'habiller

chaudemment, c'est aussi être équipé d'un bonnet en polaire adapté au casque, de gants (certains fabricants proposent des gants chauds et isolants jusqu'à -10 °C qui garantissent des gestes précis), de chaussettes en laine, et préférer les écharpes tubes ou les cols roulés au port d'une écharpe pouvant entraîner des accidents si elle est happée par un outil rotatif ou un engin. « Nous fournissons aux ouvriers des gants spécifiques, des sous gants, des cagoules qui peuvent être intégrées au casque ainsi que des rangiers fourrés », explique le préventeur santé et sécurité. Enfin, les compagnons de Pertuy Construction s'échauffent chaque matin quinze minutes avant leur prise de poste. Une habitude quotidienne particulièrement propice en hiver à préparer leurs corps aux conditions climatiques rigoureuses.

■ AMÉLIE PONCELET



En période de froid, il est recommandé de limiter les activités physiques trop intenses qui amènent à inspirer de façon trop vigoureuse. Cela refroidit l'organisme de l'intérieur et favorise les spasmes bronchiques. De même, il convient d'inciter les travailleurs à boire régulièrement des boissons chaudes et à manger suffisamment.