



## Travail au froid

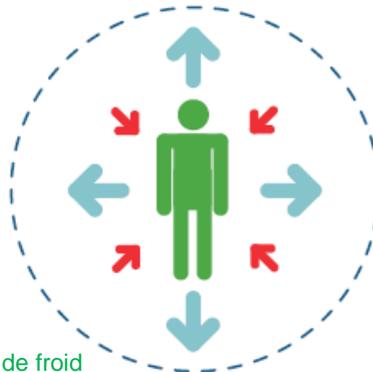
Soyez vigilants et protégez-vous du froid !

### 1 - EXPOSITION DU CORPS AU FROID

Le froid demande à mon corps de faire des **efforts supplémentaires sans** que je m'en **rende compte** :  
Mon **Cœur bat** plus **vite** pour éviter de se **refroidir** & J'**utilise plus** d'**Energie** (calories)

#### Plus de pertes que de gain :

- **Chaleur** :  
Tête & Cou : 40% pertes  
Tronc : 30% pertes
- **Energie** :  
Fatigue accrue



#### Perte de dextérité et de sensibilité :

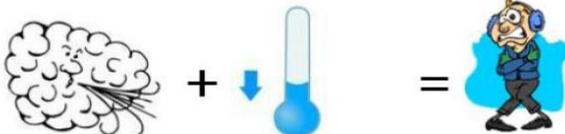
- Perte d'équilibre,
- Difficultés à manipuler des objets,
- Frissons & grelottements

#### Gel des extrémités :

- Rouge & douleurs
- Blanc & indolores (gelures)

#### ⚠ Travaux en extérieur

- Le vent renforce la sensation de froid



- Risque de chute sur les surfaces gelées



### 2 - QUELQUES MESURES DE PREVENTION...

#### Collectives



- **Chauffez** les postes de travail & la base vie



- **Alternez** les périodes de travail et les périodes de réchauffement



- **Organisez** le travail pour accomplir les tâches extérieures durant les périodes les plus chaudes



#### Individuelles

- **Portez** des vêtements adaptés :
  - Gants anti-froid,
  - Bonnet,
  - Règles des 3 couches
  - etc.
- Exercez une **surveillance** accrue pour reconnaître les signes d'une atteinte à la santé ou à la sécurité
- Nourrissez-vous et hydratez-vous convenablement

**Retrouvez le sur : [www.cote-qhse.com](http://www.cote-qhse.com)**