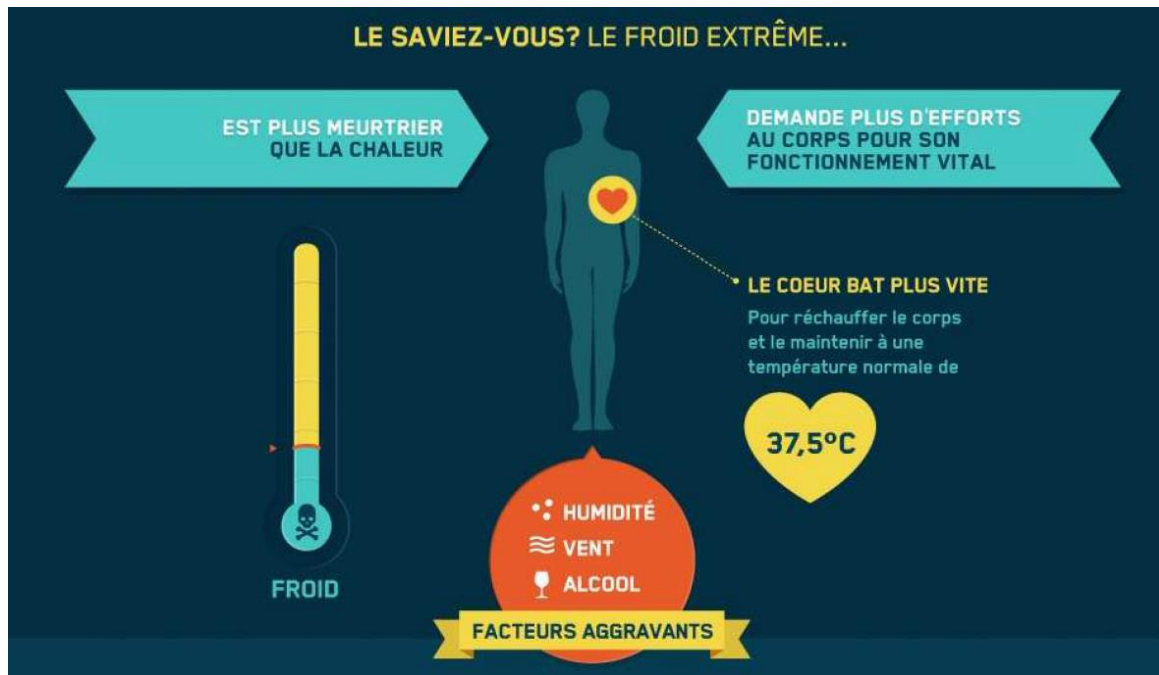


Comment se protéger contre les risques liés au froid ?



Facteurs aggravants

- Gestes répétitifs / cadence
- Manutention manuelle
- Posture statique maintenue
- Durée d'exposition
- Température / vent / humidité
- Age et état de santé (pathologies aiguës et chroniques, mauvaise condition physique, grossesse,
- Contact direct avec des surfaces froides (ex : main nue sur une pièce métallique)
- Déplacement professionnel (risque d'accident)

Effets sur la santé

- Hypothermie (température corporelle < 35°C) = urgence vitale
- Engourdissements
- Contractures/crampes
- Frissons
- Perte de dextérité
- Atteintes cutanées : gerçures/engelures/gelures
- Fatigue
- Brûlures par le froid
- Baisse de la vigilance/ assoupissements

Se protéger & S'adapter

Limiter le temps d'exposition au froid

- Aménager des pauses régulières au chaud et à l'abri du vent et de l'humidité.
- Être plus vigilant quand la température est inférieure à 5°C.

Protéger et/ou maintenir la température du corps

- Adapter sa tenue de travail :
 - bonnets ou cagoules
 - gants (ex : manipulation de produits surgelés)
 - sous-vêtements thermiques (chaussettes, t-shirts manches longues)
- Plusieurs couches de vêtements respirants et isolants sont préférables à un seul vêtement épais.
- Privilégier les matières naturelles.
- S'assurer que les vêtements restent bien secs.

Pour se réchauffer

Boire des boissons chaudes (thé, chocolat, soupe, ...) en limitant la consommation de café.

Pour le travail en froid artificiel

- Éviter les chocs thermiques entre le froid intérieur et l'extérieur, faire un passage en salle de pause avant de sortir des bâtiments.
- Toute activité en ambiance thermique froide nécessite un apport alimentaire équilibré et adapté.

Attention glissades !



- Pour éviter les chutes sur sol verglacé :
- choisir un revêtement de sol antidérapant,
 - lutter contre la présence du givre ou de la glace,
 - utiliser des produits déverglaçants,
 - porter des chaussures de sécurité antidérapantes et adaptées au froid.