

TRAVAIL AU FROID

En intérieur / En extérieur



Travailler toute l'année dans une ambiance thermique froide, en intérieur ou en extérieur, ne signifie pas que c'est l'hiver !

Vous travaillez dans les secteurs suivants :

- Agroalimentaire > Abattoir | Boucherie | Poissonnerie
- Logistique > Entrepôt frigorifique | Transport
- Conditionnement de produits frais et/ou surgelés
- Travaux en extérieur/altitude | Entretien | Maintenance
- Collecte de déchets
- ...



LES EFFETS SUR LA SANTÉ

❄ Hypothermie (température corporelle < 35°C)
= **urgence vitale**

❄ Frissons

❄ Atteintes cutanées : Gerçures / Engelures / Gelures

❄ Brûlures par le froid

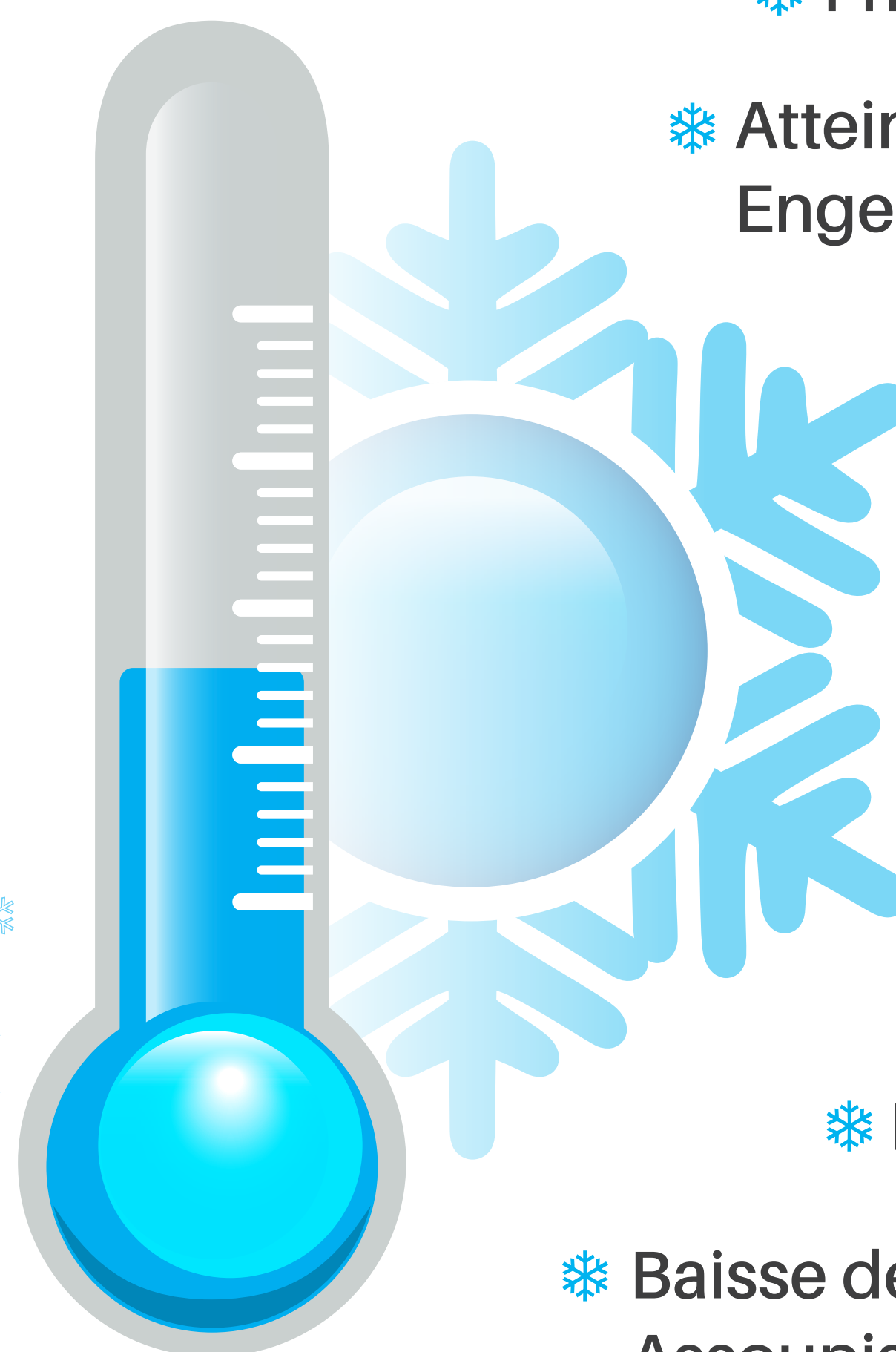
❄ Engourdissements

❄ Contractures / Crampes

❄ Perte de la dextérité

❄ Fatigue

❄ Baisse de la vigilance / Assoupissements



CONSEILS DE PRÉVENTION

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 en adaptant sa tenue de travail à son activité :

- bonnets ou cagoules
- gants
- sous-vêtements thermiques (chaussettes, t-shirt 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 (chambre froide, entrepôt frigorifique, ...) :

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 de givre ou de glace
- Utiliser des produits déverglaçants
- Porter des chaussures de sécurité antidérapantes et adaptées au froid.

