

## Pour limiter les risques

### → Organisation

- Adapter les horaires
- Report ou adaptation des activités si météo défavorable
- Rotation des tâches
- Éviter les activités physiques trop intenses
- Respecter les temps de pause au chaud
- Ne pas manipuler les produits surgelés à mains nues
- Ne pas rester statique au travail



### → formation

- Risque au travail au froid
- Formations adaptées au poste de travail



### → EPI adaptés

- Vêtements imperméables
- Préférer plusieurs couches de vêtements

*La couche la plus près du corps doit être isolante et éloigner l'humidité de la peau afin de la maintenir sèche. Il faut changer ses sous-vêtements dès qu'ils sont humides*

- Chaussures antidérapantes fourrées
- Bonne isolation de la tête : bonnet
- Gants isolants



### → Matériel

- Local de pause chauffé et boissons chaudes
- Bâche pour protéger du vent
- Signalisation (ex: entrée zone de froid extrême)
- Aide à la manutention
- Isoler les surfaces métalliques



**APST68**  
Alsace Prévention Santé Travail



Brochure de prévention



Travail  
dans le  
froid

**Travailler dans le froid, des risques qui ne gèlent pas !**

Découvrez nos autres brochures et nos newsletters sur notre site !



Scannez-moi !

<https://www.apst68.fr>

Le travail dans le froid, que ce soit un froid naturel (travail à l'extérieur en hiver) ou un froid artificiel (chambres froides ou climatisées) expose les salariés à des risques pour leur santé.

Retrouvez dans cette brochure les principaux risques du travail au froid et quelques pistes pour les prévenir.



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

V.2022-12

## → Quels sont les salariés concernés ?

### Salariés travaillant en extérieur

- BTP
- Station de ski et de loisirs
- Activités de vente sur la voie publique (marchés)
- Exploitation des routes
- Espaces verts

### Salariés travaillant dans des entrepôts frigorifiques ou des chambres froides



Si la loi ne fixe aucune température minimale pour le travail, la vigilance s'impose à partir d'une température ambiante inférieure à 5°C.

## → Quels sont les effets sur la santé ?

L'exposition au froid présente des risques tels que :

- Douleurs : l'exposition au froid peut provoquer des douleurs d'intensité différentes.
- Troubles vasomoteurs : sensation de doigts morts, de perte de sensibilité...

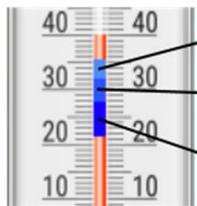
Exemple : syndrome de Raynaud (touche 10 % de la population)

- **Hypothermie** (urgence vitale)
- Engelures / gelures
- Troubles Musculosquelettiques (TMS)



## → Les différents phases de l'hypothermie

Température corporelle



< 35°C : seuil officiel pour parler d'hypothermie

< 32°C : hypothermie sévère avec une personne inconsciente

< 28°C : hypothermie grave avec un risque mortel pour la victime

## → Les signes d'alerte de l'hypothermie

- **Symptômes généraux** : frissons, atonie (manque d'énergie) ou fatigue
- **Symptômes cutanés** : peau froide, blanche
- **Symptômes neurosensoriels** : désorientation, confusion, perte de conscience

## → Les facteurs de risques liés à l'individu



- Âge (les personnes âgées sont plus à risque)
- Apports alimentaires et liquidiens insuffisants pour contribuer à la production de chaleur par l'organisme et limiter la déshydratation
- Consommation d'alcool
- Usage de certaines drogues ou médicaments (certains antidiabétiques, calmants ou somnifères, ...)
- Mauvaise condition physique (fatigue)
- Antécédents de lésions cardiaques ou vasculaires
- Asthme, pathologies pulmonaires
- Diabète
- Grossesse en cours

## → Les facteurs de risques liés aux situations de travail

- Durée d'exposition au froid
- Exposition au vent ou aux intempéries
- Absence d'abris ou de salle de pause chauffée
- Absence de pauses
- Activité physique intense
- Port de vêtements de protection inadaptés
- Contact direct entre la peau nue et les surfaces métalliques froides, à des températures inférieures à -7°C
- Utilisation de gants non adaptés



## → Majoration des risques d'accidents de travail



- Sol glissant (verglas, ...)
- Perte de dextérité
- Difficultés de déplacement (risque routier)
- ...