



## EN SAVOIR PLUS :

» Les ambiances thermiques (Institut Universitaire de Médecine du Travail de Rennes)

## LE TRAVAIL AU FROID

« En mouvement, au sec et au chaud ! »

### CONTEXTE

Vous travaillez à une température située entre 0 et +10°C.

Vous préparez des commandes ou conduisez des chariots dans l'industrie des surgelés avec une température allant jusqu'à -28°C.

### SIGNES D'ALERTE

- Vous avez des difficultés pour effectuer les mouvements fins avec vos mains.
- Vous avez les doigts ou les orteils qui deviennent violacés, douloureux, avec des crevasses.
- Vous avez de la couperose sur le visage.
- Vous avez parfois le bout des doigts insensible, mais ça disparaît lorsque vous retournez « au chaud ».
- Vous avez eu des épisodes de gelure des extrémités des doigts.

### SIGNES CLINIQUES

- Le travail au froid entraîne un refroidissement des extrémités et une diminution de la dextérité.
- Le contact prolongé et répété avec des produits surgelés provoque une congélation de la peau (blessure équivalente à une brûlure).
- Une exposition prolongée au froid sans protection ou mal protégé peut entraîner une hypothermie (frissons et accélération du cœur au départ, ralentissement du cœur et de la respiration si la température du corps descend en dessous de 32°C, coma à partir de 27°C).

## CONDUITES À TENIR

- Si nécessaire, utilisez des outils avec des manches qui conduisent faiblement la chaleur (et donc le froid).
- Équipez-vous correctement : gants, bottes, vêtements de froid (préférez plusieurs couches), coiffes.
- Ne manipulez pas les produits surgelés à mains nues. Les gants en PVC avec des sous-gants en coton protègent bien, même pour les gestes fins.
- Surveillez l'apparition d'un début de gelure.
- Réchauffez-vous en cas d'apparition des premiers signes.
- Veillez à changer vos sous-vêtements lorsqu'ils sont humides.
- Ne restez pas statique au travail, mais attention également aux efforts trop intenses.
- Respectez les temps de pauses indispensables pour le réchauffement, dans un local correctement chauffé, buvez une boisson chaude.
- Faites attention aux fortes amplitudes thermiques (50°C en été). Réadaptez-vous progressivement à la chaleur.
- Attention aux glissades.
- Certaines maladies (problèmes cardiaques, articulaires, la bronchite chronique, l'asthme, etc.) peuvent s'aggraver lors de l'exposition au froid.
- Exposé au froid, votre médecin du travail pourra demander des examens complémentaires, s'il le juge nécessaire, pour dépister certaines maladies.