



Le travail au froid

Votre situation de travail

Vous travaillez à une température située entre 0 et 10 degrés.

Vous préparez des commandes ou vous conduisez des chariots dans l'industrie des surgelés avec une température jusqu'à moins 28 degrés.



Les effets du froid sur votre corps

- Le travail au froid entraîne un refroidissement des pieds et des mains et une diminution de la précision des gestes.
- Le contact prolongé et répété avec des produits surgelés à mains nues provoque une gelure.



Une gelure est une congélation de la peau, c'est comme une brûlure mais par le froid.



- Travailler longtemps au froid sans protection ou mal protégé peut entraîner une hypothermie.

L'hypothermie est une baisse de la température du corps en-dessous de la normale.

Au début de l'hypothermie, le corps réagit en faisant des frissons et le cœur bat plus vite.

Puis, le cœur et la respiration ralentissent si la température du corps descend en dessous de 32 degrés. La personne tombe dans le coma à partir de 27 degrés.



Il y a des risques pour votre santé si :

- Vous avez des difficultés pour effectuer des gestes précis avec vos mains, par exemple tenir un objet.
- Vous avez les doigts ou les orteils qui deviennent violacés, douloureux, avec des crevasses.
- Vous avez de la **couperose** sur le visage.



La couperose c'est une dilatation anormale des vaisseaux du visage qui deviennent visibles.

- Vous avez parfois le bout des doigts insensible, mais ça disparaît lorsque vous retournez au chaud.
- Vous avez eu des **gelures** au bout des doigts.



Une gelure c'est comme une brûlure mais par le froid.

Ce qu'il faut faire :

- Si nécessaire, utilisez des outils avec des manches qui transmettent peu la chaleur et le froid, par exemple utilisez une pelle avec un manche en bois plutôt qu'en métal.



- **Équipez-vous correctement :**

- Mettez des gants et des bottes.
- Mettez plusieurs couches de vêtements de protection contre le froid.
- Protégez votre tête avec par exemple un bonnet.



- Ne manipulez pas les produits surgelés à mains nues.
Mettre des sous-gants en coton sous les gants protège bien du froid même pour faire des gestes précis.
- Surveillez l'apparition d'un début de gelure.
- Réchauffez-vous en cas d'apparition des premiers signes, par exemple si vous n'avez plus de sensation au bout de vos doigts ou de vos orteils.



- Veillez à changer vos sous-vêtements lorsqu'ils sont humides.
- Ne restez pas statique au travail, il faut bouger.
Mais attention également aux efforts trop intenses.

- Respectez les temps de pause nécessaires pour bien vous réchauffer dans un local correctement chauffé.
Buvez une boisson chaude.



- Faites attention aux grandes différences de températures.
Par exemple, vous travaillez dans une salle à moins 20 degrés et vous allez dans un lieu à 30 degrés.
Votre corps subit une différence de 50 degrés.
Adaptez-vous progressivement à la chaleur.



- Faites attention aux risques de chutes sur un sol gelé et glissant.



- Quand on travaille au froid, certaines maladies peuvent s'aggraver. Par exemple en cas de problèmes cardiaques ou articulaires, ou de bronchite chronique.



- Vous travaillez au froid, votre médecin du travail peut demander des examens complémentaires, s'il pense que c'est nécessaire, pour dépister chez vous certaines maladies.



Pour en savoir plus :

Allez sur le site Internet : www.ast67.org



© **European Easy-to-Read Logo** : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur www.inclusion-europe.eu

Crédits illustrations : Freepik

Document transcrit et relu par les experts de l'atelier de transcription en FALC :
Antonio, Juliane, Frédéric, Antoine, Jérémy, Christophe, Marc-André,
Sandrine, Anne-Marie, Eva, Jonathan et Sébastien
accompagnés par Françoise.



Atelier de transcription en FALC
ESAT aux Trois Relais
41 rue de la Vedette - 67700 SAVERNE
☎ 03.88.02.19.19 – Poste 239
✉ falc.esatsaverne@apedi-alsace.fr