

Travail au froid : comment limiter les effets sur la santé ?



L'exposition au froid qu'il soit naturel ou artificiel présente des risques pour la santé et peut également favoriser la survenue d'accidents. Comment prévenir les risques ?

Travail en extérieur, chambres froides, entrepôts frigorifiques... de nombreuses situations d'exposition au froid existent en milieu professionnel. L'exposition au froid peut engendrer des risques plus ou moins graves. Il n'existe pas de seuil de température défini à partir duquel un risque existe. Chacun perçoit et ressent le froid selon ses propres critères. Néanmoins en dessous de 5°C, il conviendra d'être vigilant.

Les situations d'exposition au froid ou aux températures extrêmes le plus souvent rencontrées concernent principalement :

- le travail dans un local fermé ou non : entrepôts, entrepôts frigorifiques, abattoirs, conditionnement de produits frais ou surgelés, entretien ou réparation de chambre froide ;
- le travail à l'extérieur par exemple dans le BTP, les transports, les espaces verts, l'agriculture, ...

Quels sont les risques ?

L'exposition directe au froid peut causer diverses atteintes. Elle peut ainsi entraîner des gelures plus ou moins importantes selon la sensibilité de la personne atteinte et son niveau d'exposition au froid. Des crampes ou des assoupissements peuvent également survenir suite à l'exposition au froid.

L'exposition au froid peut également entraîner une diminution de l'irrigation sanguine des doigts (appelé syndrome de Raynaud) caractérisée par la pâleur des doigts et l'apparition de douleurs d'intensité variable. Le travail au froid augmente le risque de troubles musculosquelettiques occasionnés par un manque de repos suffisant, des postures extrêmes, des mouvements répétitifs.



Le froid peut également être à l'origine d'accidents du travail en raison des sols glissants, de la perte de dextérité du au froid ou des risques liés à la circulation.

Comment repérer une hypothermie et que faire ?

Caractérisée par une chute de la température interne du corps en dessous de 35°, l'hypothermie est une urgence grave, elle est une des principales causes de mortalité liée à l'exposition au froid. L'hypothermie commence par l'apparition de frissons et de fatigue. La peau est froide. Puis elle peut entraîner une perte de connaissance. Dans des situations extrêmes, l'hypothermie peut entraîner un coma et même provoquer la mort. Dès que ces signaux d'alerte sont détectés, il faut agir rapidement et alerter les secours.



Les gestes de secours en cas d'hypothermie

Les gestes décrits ci-dessous ne sont à effectuer que si la victime est parfaitement consciente. En cas de doute, il est impératif d'attendre les instructions d'un médecin (SAMU ou autre) pour les réaliser ou non.

- Soustraire la personne du froid en l'isolant du sol, de manière prudente ;
- Ôter les vêtements mouillés ;
- L'envelopper de couvertures sèches ou d'une couverture de survie (sans oublier la tête) ;
- Si la victime est consciente : lui donner une boisson chaude (en l'absence de troubles de la conscience, d'autres traumatismes ou de malaises) et la réchauffer prudemment (un réchauffement trop rapide peut provoquer des troubles de la circulation sanguine) ;
- Si la victime est inconsciente mais respire : la mettre en position latérale de sécurité, en attendant les secours.



En cas d'hypothermie grave, les secouristes devront garder à l'esprit le risque d'arrêt cardiaque brutal par fibrillation ventriculaire lors des manipulations de la victime ou de son réchauffement.

Prévenir les risques liés à l'exposition au froid

Le premier moyen de prévention consiste à éviter ou limiter les expositions prolongées au froid. Pour cela on peut agir sur les postes de travail et l'organisation.

Suite à l'évaluation des risques qui doit être réalisée en cas d'exposition prolongée au froid, différents types de mesures peuvent être mises en place :

- Conception et aménagement des postes de travail : mise à disposition de locaux chauffés, aides à la manutention, isolation des surfaces métalliques, revêtements de sols non glissants, signalétique adaptée...
- Organisation du travail : planification des activités en extérieur aux heures les plus chaudes, limitation du temps de travail au froid, régime de pauses adapté....
- Formation et information des salariés : information sur les risques, formations adaptées aux postes de travail...
- Mise à disposition de vêtements et d'équipements de protection individuelle adaptés : gants, caleçons longs, pantalons et vestes isolants, surpantalons, chaussettes, bonnets ;

Travail au froid : ce que dit la loi

Il n'y a pas dans le Code du Travail d'indication de température minimale. Dans le cadre de son obligation générale de sécurité, l'employeur est toutefois tenu d'assurer des conditions de travail adaptées et de prévenir les risques liés au froid. Il faut également retenir qu'il est interdit d'affecter les jeunes travailleurs de moins de 18 ans à des travaux les exposant à une température extrême susceptible de nuire à la santé ([article D. 4153-36 du Code du travail](#)).

Source : <https://www.preventica.com/dossier-travail-froid-sante.php>

Pensez à réaliser votre Document Unique d'évaluation des risques afin de ne pas négliger vos obligations légales et vous éviter ainsi des sanctions financières.

MCI Prévention se tient à votre disposition pour réaliser, avec vous, votre Document Unique ainsi que votre plan d'actions. Nous évaluons également la pénibilité au travail de votre personnel.

[Contactez-nous pour plus d'informations](#)

Ou par téléphone, demander Manuel Marques au : 06.22.92.68.51



Conseils en prévention, assistance, formations et informations aux entreprises et collectivités