



LES CONSEILS du *Sstrn*⁺
PRÉVENTION

FROID NÉGATIF

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ
AU TRAVAIL

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

- Brûlures par le froid (engelure, gelure).
- Hypothermie (en particulier en cas d'immobilisation forcée).
- Facteur favorisant les TMS (troubles musculo-squelettiques).
- Aggravation d'une maladie cardio-vasculaire préexistante.

certaines maladies et certains traitements peuvent être incompatibles avec le travail au froid négatif. Parlez-en à votre médecin traitant et à votre médecin du travail.

- Le froid peut contribuer à la survenue d'accident du travail : chute de plain pied sur sol verglacé... ❄️



LUTTER CONTRE L'HUMIDITÉ LES BONS RÉFLEXES

- Toujours pénétrer en chambre froide négative avec des vêtements et sous-vêtements secs.
- Se changer si nécessaire.
- En fin de poste, mettre ses vêtements et chaussures à sécher (au mieux dans les armoires séchantes).

PRENDRE UNE PAUSE LES BONS RÉFLEXES

- Respecter les pauses régulières dans un local chauffé.
- Boire des boissons chaudes, mais éviter de boire trop de café.
- Prendre une collation.

LES SIGNES D'ALERTE NE LES NÉGLIGEZ PAS

- Gelures : picotements, démangeaisons, douleurs à la pression des extrémités, insensibilité.
- Ces signes doivent conduire au retrait immédiat de la zone froide.

Gardez un contact régulier avec vos collègues pour détecter rapidement quelqu'un d'immobilisé.



COMMENT S'HABILLER ? LES BONS RÉFLEXES

- Se couvrir la tête.
- Enfiler 3 couches de vêtements adaptés.
- Veiller à la non-compression des extrémités :
 - majorer la pointure des chaussures de sécurité,
 - porter des gants adaptés à la tâche et au froid.



COMMENT S'ALIMENTER LES BONS RÉFLEXES

- Le froid augmente les besoins en énergie, il est donc important d'ajuster les rations alimentaires.
- S'hydrater régulièrement lors des pauses.

L'HYPOTHERMIE

SAVOIR LA REPÉRER

L'hypothermie est un refroidissement de la température interne du corps en dessous de 35°C, qui met la santé en danger.



LES SIGNES D'ALERTE

- **Les premiers signes** : chair de poule, frissons et engourdissement des extrémités.
- Puis : parole saccadée, difficultés à marcher et à bouger, manque d'attention, perte de jugement et de mémoire, peau froide et grise, fatigue, somnolence.

LA CONDUITE À TENIR

Si la victime est parfaitement consciente :

- alerter ou faire alerter les secours en appelant le 15,
- soustraire la personne du froid et l'isoler du sol de façon prudente,
- si possible, lui ôter les vêtements froids et mouillés, et lui mettre des vêtements chauds et secs,
- la couvrir d'une couverture sèche (ou de survie), sans oublier de couvrir la tête,
- lui donner une boisson chaude.

Si la victime a des troubles de la conscience :

- alerter ou faire alerter les secours en appelant le 15,
- la mobiliser au minimum,
- la couvrir avec une couverture de survie.

Attention au risque d'arrêt cardiaque brutal lors des manipulations de la victime.





LE SAVIEZ-VOUS ?

- 40% de la perte de chaleur se fait par le cou et la tête, 30 % par le tronc. Il est important d'être bien équipé contre le froid.
- Une peau humide perd plus de chaleur qu'une peau sèche.
- La sueur irrite la peau et provoque le dessèchement, pensez à bien hydrater vos mains.
- Vous risquez le choc thermique en passant trop vite de la chambre froide à votre voiture en plein soleil sur le parking. Réchauffez-vous progressivement !



Quelques liens utiles

www.inrs.fr
www.travailler-mieux.gouv.fr



Plus d'information
sur notre site internet

