

# Qui peut vous aider ?

Agemetra, votre Service de Prévention et Santé au Travail Interentreprises (SPSTI) vous accompagne.

## Ne restez pas en froid avec le travail !

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.

Il coordonne une équipe locale santé travail composée notamment d'un(e) infirmier(e) en santé au travail (IST) et d'un(e) conseiller(e) en prévention santé travail (CPST).

Le CPST peut vous accompagner dans votre **démarche d'évaluation des risques thermiques** :

- visite de vos locaux,
- identification des activités exposées au froid,
- conseils,
- sensibilisation collective.



## Pour en savoir plus

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr), rubrique risques > froid

Guide «Travailler au froid !» de la CNESST

La photo de couverture nous a été transmise par l'un de nos adhérents : Lyon Métropole Habitat.

**agometra**

Prévention & Santé au travail

RÉSEAU  
**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

[www.agemetra.org](http://www.agemetra.org)

**agometra**

## Le travail au froid

Naturel ou artificiel,  
ne soyez pas en froid avec  
votre travail !





Travailler au froid ne signifie pas forcément que c'est l'hiver.

Selon les métiers et les conditions de travail, le travail au froid peut être naturel (conditions climatiques) ou artificiel (chambre froide...).

En fonction des personnes, le ressenti du froid est différent, pouvant provoquer de l'inconfort, voire de la pénibilité. Des mesures doivent être prises par l'employeur pour prévenir la santé et assurer la sécurité des salariés.

## Effets sur la santé

- Hypothermie (température corporelle < 35°C) = **urgence vitale**
- Engourdissements
- Frissons
- Contractures/crampes
- Atteintes cutanées : gerçures/engelures/gelures
- Perte de dextérité
- Brûlures par le froid
- Fatigue
- Baisse de la vigilance/assoupissements

## Conseils de prévention



### Limiter le temps d'exposition au froid

- Aménager des pauses régulières au chaud et à l'abri du vent et de l'humidité.
- Être plus vigilant quand la température est inférieure à 5°C.



### Protéger et/ou maintenir la température du corps

- Adapter sa tenue de travail :
  - bonnets ou cagoules
  - gants (ex : manipulation de produits surgelés)
  - sous-vêtements thermiques (chaussettes, t-shirts manches longues)
- Plusieurs couches de vêtements respirants et isolants sont préférables à un seul vêtement épais.
- Privilégier les matières naturelles.
- S'assurer que les vêtements restent bien secs.



### Pour se réchauffer

Boire des boissons chaudes (thé, chocolat, soupe, ...) en limitant la consommation de café.



### Pour le travail en froid artificiel

- Éviter les chocs thermiques entre le froid intérieur et l'extérieur, faire un passage en salle de pause avant de sortir des bâtiments.
- Toute activité en ambiance thermique froide nécessite un apport alimentaire équilibré et adapté.

## Attention glissades !



Pour éviter les chutes sur sol verglacé :

- choisir un revêtement de sol antidérapant,
- lutter contre la présence du givre ou de la glace,
- utiliser des produits déverglaçants,
- porter des chaussures de sécurité antidérapantes et adaptées au froid.

## Facteurs aggravants



Gestes répétitifs / cadence



Manutention manuelle



Posture statique maintenue



Durée d'exposition



Température / vent / humidité



Age et état de santé (pathologies aiguës et chroniques, mauvaise condition physique, grossesse,



Contact direct avec des surfaces froides (ex : main nue sur une pièce métallique)



Déplacement professionnel (risque d'accident)

## Réglementation



Le Code du travail indique que les locaux fermés affectés au travail doivent être chauffés pendant la saison froide.

Le texte précise également que le chauffage doit fonctionner de manière à maintenir une «température convenable» sur le lieu de travail.

Pour les salariés travaillant dehors, le Code du travail mentionne que les postes de travail extérieurs doivent être aménagés de telle sorte que les travailleurs soient, dans la mesure du possible, protégés contre les conditions atmosphériques (froid, vent, neige, gel...).