

EXPOSITION AU FROID



Vous êtes exposé au froid dans votre travail ? Avoir froid n'est pas une sensation agréable. Mais l'exposition au froid peut également entraîner des problèmes de dextérité, une perte de sensibilité. Elle peut avoir des effets néfastes sur votre santé et causer de l'hypothermie, des affections cutanées.

Cette fiche a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les risques que représente le froid pour votre santé, les obligations de votre employeur en la matière, ainsi que les bons réflexes à adopter pour vous protéger et préserver votre bien-être.



Qu'est-ce que l'exposition au froid ?

Outre la température ambiante, le froid va être aggravé par :

- les **conditions environnementales** : humidité, vent
- les **conditions organisationnelles** : travail statique ou peu actif, vêtements non adaptés

Les conditions thermiques présentent un risque pour la santé, des valeurs réglementaires de température ambiante ont été définies et s'appliquent aussi bien aux températures d'origine technologique qu'à celles d'origine climatique. Ces seuils d'action dépendent de la charge physique du travail.

Charge de travail

Température

Travail très léger

Ex : travail de bureau

18°

Travail léger

Ex : utilisation de petites machines à main

16°

Travail moyen

Ex : menuiserie, conduite d'un tracteur

14°

Travail lourd

Ex : sciage à la main

12°

Travail très lourd

Ex : travaux de terrassement

10°



Quand l'exposition au froid devient-elle dangereuse ?

L'exposition au froid devient dangereuse lorsqu'elle cause une baisse anormale de la température corporelle sous 35°C. Le processus de thermorégulation de notre corps ne fonctionne plus. On parle alors d'**hypothermie**.



Quels sont les risques pour la santé ?

Hypothermie

- La température corporelle descend sous 35°C.
- Symptômes : frissons, fatigue, troubles de la coordination, confusion, perte de conscience.

L'hypothermie peut être mortelle si elle n'est pas traitée rapidement.

Affections cutanées

- **Engelures** : lésions cutanées dues au gel localisé d'extrémités plus exposées à savoir les doigts, le nez, les oreilles. Le risque augmente si la peau est humide ou s'il y a un contact prolongé avec des surfaces froides.
- **Gelures profondes** : atteinte des tissus sous-cutanés, parfois irréversible.

Si vous souffrez de problèmes circulatoires ou articulaires des extrémités, de pathologies chroniques des voies respiratoires ou de problèmes sérieux au niveau cardiaque, l'exposition au froid est susceptible d'entraîner une aggravation de ces effets sur votre état de santé.

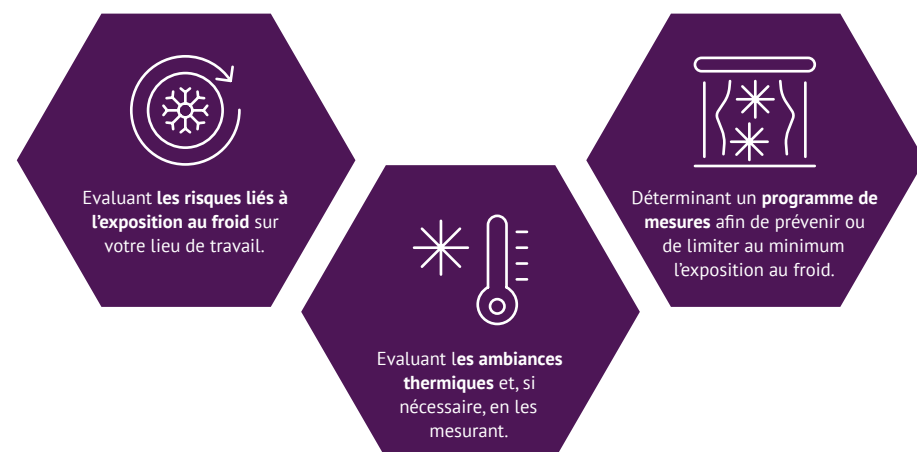
Si c'est le cas il est essentiel d'en informer le médecin du travail.

L'exposition au froid est aussi un facteur de risque d'accident en raison des troubles de coordination et de vigilance qu'elle entraîne.



Quelles sont les obligations de votre employeur ?

En Belgique, la protection contre les risques liés l'exposition au froid fait partie des obligations légales en matière de bien-être au travail. Votre employeur doit prendre toutes les mesures nécessaires afin de préserver votre santé et sécurité en :



Exemples de mesures :

- Mise à disposition de vêtements de travail adaptés (ex : vêtements EN 14058 pour les environnements modérément froids (jusqu'à -5°), EN 342 pour les environnements très froids (<5°), EN 343 pour la protection contre les intempéries (pluie, neige, vent)).
- Fourniture gratuite de boissons chaudes
- Alternance des périodes de travail avec des périodes de repos dans des locaux correctement chauffés
- Mise à disposition de moyens pour sécher les vêtements de protection après usage
- ...

Des dispositions légales spécifiques sont également prévues pour :

Les locaux de travail ouverts et les chantiers en plein air

Entre le 1er novembre et le 31 mars de l'année suivante, les locaux de travail ouverts et les lieux de travail en plein air sont pourvus de dispositifs de chauffage en nombre suffisant. Lorsque les conditions climatiques l'exigent, et en tout cas lorsque la température extérieure est inférieure à 5°C, ces dispositifs de chauffage doivent être mis en marche.

Les comptoirs de vente à l'extérieur

- Température extérieure inférieure à 5°C : interdiction d'occuper des travailleurs à ces postes de travail.
- Température extérieure inférieure à 10°C : les travailleurs doivent avoir un dispositif de chauffage suffisamment puissant OU doivent pouvoir se réchauffer régulièrement et aussi souvent que nécessaire. Un plancher permettant d'éviter le contact direct avec le sol doit être prévu ainsi que des protections contre les intempéries.

Ces travailleurs ne peuvent effectuer ce travail avant 8 heures ou après 19 heures, ni pendant plus de 2 heures sans une interruption d'au moins une heure, ni pendant plus de 4 heures par jour.





Et vous, que pouvez-vous faire ?

Pour préserver votre santé et votre sécurité, il est essentiel de vous équiper correctement et d'adopter les bons réflexes.

Se vêtir correctement

- Portez un **bonnet en laine** ou une doublure sous votre casque de sécurité car 50% de la chaleur corporelle est perdue par la tête.
- Portez des vêtements **propres et secs**.
- Optez pour **plusieurs couches de vêtements**. L'air entre les couches de vêtements offre une meilleure isolation et vous avez la possibilité d'enlever ou ajouter une couche.
 - **Couche intérieure** : sous-vêtements thermiques en polyester ou polypropylène. Le coton n'est pas recommandé car peut rapidement devenir humide.
 - **Couches extérieures** :
 - Les couches extérieures successives doivent être plus grandes que la couche intérieure. Elles doivent être faciles à ouvrir ou à retirer.
 - Les vestes extérieures doivent avoir les moyens de fermer et d'ouvrir à la taille, au cou et aux poignets pour aider à contrôler la quantité de chaleur retenue ou dégagée.
 - La couche extérieure des vêtements doit être imperméable en cas de condition humide (ex : coupe-vent).
 - **Chaussettes** : Portez une paire de chaussettes épaisses et volumineuses ou deux paires - une chaussette intérieure en nylon ou en laine fine et une chaussette extérieure légèrement plus grande et épaisse. Cette chaussette extérieure doit être de plus grande taille que celle intérieure. Si possible, prévoyez des paires de rechange.



- Pour éviter une transpiration excessive, retirez vos vêtements dans l'ordre suivant :
 1. Mitaines ou gants
 2. Couvre-chef
 3. Echarpe ou protection cou
 4. Ouvrez la veste à la taille et aux poignets
 5. Enlevez des couches de vêtements
- **Lors de repos dans un endroit chauffé**, laissez la transpiration s'échapper en ouvrant les vêtements au niveau du cou, de la taille, des manches et des chevilles. Et si la salle est suffisamment chaude, enlevez les couches extérieures.

Boissons et alimentation

- Mangez correctement et fréquemment : des repas équilibrés et un apport adéquat en liquide sont essentiels pour maintenir la chaleur corporelle et prévenir la déshydratation.
- Si l'objectif est de vous réchauffer, privilégiez des boissons chaudes non alcoolisées ou de la soupe.
- Les boissons contenant de la caféine doivent être limitées car elles augmentent la production d'urine et contribuent à la déshydratation. La caféine augmente également le flux sanguin à la surface de la peau, ce qui peut augmenter la perte de chaleur corporelle.



Editeur Responsable: Groupe Securex ASBL, Joke Reynaert, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles - 908F221 - 03/02/26

Demandez conseil à votre Service Externe de Prévention et Protection Securex.

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

