



TRAVAIL AU FROID

QU'EST-CE QUE LA SENSATION DE FROID ?

Il s'agit d'une perte de chaleur du corps au niveau de la peau qui entraîne cette sensation de froid. Le flux sanguin va alors être naturellement augmenté par l'organisme pour réchauffer l'enveloppe corporelle. Ainsi, la peau se réchauffe mais le corps se refroidit.

C'est alors que se profile le risque d'hypothermie.

UN COMPORTEMENT A ADAPTER

Préparer son corps

Durant la période hivernale, il est plus que jamais important de s'échauffer quelques instants afin d'éviter les blessures de types Troubles Musculo-squelettiques (TMS), qui vont toucher les différentes articulations du corps (dos, épaules, coudes, cou, poignets, genoux, ...).

Le travail au froid entraîne une crispation naturelle des muscles et expose ainsi plus amplement les articulations.

Manger plus souvent

S'alimenter au cours de l'activité de travail est important dans le but d'apporter au corps des calories nécessaires. En effet, la chaleur produite par le corps pour lutter contre le froid et les efforts qui lui sont demandés dans le cadre de l'activité de travail doivent être compensés par un apport en nutriments plus important.

Privilégier les aliments facilement digestibles comme les sucres rapides ou les féculents par exemple.

S'hydrater souvent

L'apport de sels minéraux passe essentiellement par les boissons que le corps ingère. Il est donc primordial d'assurer une hydratation optimale en cas de travail au froid, surtout si la tâche à exécuter est exigeante sur le plan physique.

IDÉES REÇUES

La consommation d'alcool est à proscrire

Hormis l'interdiction de consommer de l'alcool sur le lieu de travail instaurée par le Code du Travail (art. 4228-20 et 21), consommer de l'alcool en période de froid s'avère très dangereux. La dilatation des vaisseaux sanguins sera plus importante, ce qui entraînera une perte de chaleur du corps et donc augmentera le risque d'hypothermie.

De plus, l'alcool est un diurétique, c'est-à-dire qu'il va favoriser la production d'urine et favorisera donc la déshydratation.

Éviter les boissons à base de caféine

Le café favorise la circulation sanguine et donc entraîne une perte de chaleur. De plus, la caféine favorise également la production d'urine et donc accentue le besoin de s'hydrater au cours de la journée.

Cependant, nombre de moments conviviaux se trouvent être des « pauses café ». Elles ne sont donc pas à proscrire mais peuvent être réparties différemment (après une tâche physique plutôt qu'avant).

LES REFLEXES EN MATIERE D'EQUIPEMENTS

Porter plusieurs couches de vêtements

Il s'agit de recréer les effets des ponts thermiques. En effet, l'air qui se trouve entre les différents vêtements portés constituera une meilleure barrière contre l'air froid que le vêtement en lui-même.

Protection de la tête

Notion clé : 50% de la chaleur du corps est perdue au niveau de la tête. Le port d'un bonnet ou d'une cagoule sous un casque de protection réduit cette déperdition.

Limiter la transpiration

Si la superposition de couches de vêtements est recommandée au début de l'activité, le retrait progressif de ces vêtements est également important. Ceci afin de limiter la sudation qui pourrait entraîner un « coup de froid » lors du retrait rapide des vêtements après l'activité et accentuerait la perte de sels minéraux pendant le travail.

Dans l'ordre, le retrait du bonnet et de l'écharpe puis l'ouverture de la veste au niveau des poignets et de la taille. Ne jamais retirer plus d'une épaisseur de vêtement à la fois.

Note : Si le corps se refroidit, suivre les étapes précédentes dans l'ordre inverse.