

# AMBIANCE THERMIQUE FROIDE

*Salariés : Pour votre santé,  
protégez-vous !*

**Agissons ensemble pour la Santé au travail**

## ◇ Qu'est-ce qu'une **ambiance thermique froide** ?

Une ambiance thermique est considérée froide quand la température ambiante est inférieure à 18°C.

En plus de la température ambiante d'autres facteurs peuvent influencer ou majorer la contrainte thermique froide : **Degré d'humidité (hygrométrie) - Vitesse de l'air - Isolement vestimentaire - L'activité physique (travail musculaire).**

Pour maintenir la température corporelle autour de 37°C, en ambiance froide, le corps humain déclenche des mécanismes réflexes pour limiter la perte de chaleur, par la réduction de la

circulation sanguine en surface (vasoconstriction) et la production de chaleur par les frissons (micro-contractions musculaires).

## ◇ Quels sont les **risques** pour votre santé ?

Le principal risque lié au travail dans une ambiance thermique froide est : **l'hypothermie (température corporelle inférieure à 35°C).**

L'hypothermie peut être mortelle et sa gravité dépend du niveau de baisse de la température corporelle.

Le travail en ambiance froide provoque également des atteintes des extrémités telle que les **engelures**, ou plus sévère des **gelures**, et favoriser l'apparition de **troubles musculo squelettiques (TMS)** et des **troubles de la circulation sanguine aux extrémités** (ex : syndrome de Raynaud).

Il peut également favoriser l'apparition de certaines **infections respiratoires et ORL**, et des **affections cardio-vasculaires** (angor, infarctus)

**Tous ces risques peuvent conduire à un accident de travail (perte de dextérité, diminution de la vigilance, chute, etc.).**

## ◇ Quelle **prévention** pour votre santé ?

### CONCEPTION ET AMÉNAGEMENT DES POSTES DE TRAVAIL

- **Assurer une température suffisante** à l'intérieur des locaux (chauffages localisés par rayonnement pour les postes particulièrement exposés, isolation, réglage de la fermeture et de l'ouverture des portes...).
- **Mettre à disposition un local ou un abri chauffé** (et non surchauffé) permettant de consommer des boissons et repas chauds, de faire sécher des vêtements ou de stocker des vêtements de rechange...
- **Isoler les surfaces métalliques** (risque d'accident par contact avec des surfaces froides).
- **Choisir des matériaux pour les sols** prévenant le risque de glissade...

### ORGANISATION DU TRAVAIL

- **Planifier les activités en extérieur** en tenant compte des prévisions météorologiques (température, humidité, vitesse de l'air, précipitations).
- **Limiter le temps de travail au froid** qu'il soit sédentaire ou non.
- **Porter une attention particulière aux salariés** susceptibles de travailler de façon isolée, prévoir un système de communication avec les équipes exposées et des dispositifs d'alarme...



**Aist89**

PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

## Manifestations de l'hypothermie en fonction de la température

### HYPOTHERMIE LÉGÈRE (35 À 32°C)

- Frissons intenses, hypertension artérielle, tachycardie.
- Amnésie, dysarthrie, confusion, troubles du comportement.
- Ataxie, apathie.

### HYPOTHERMIE MODÉRÉE (32 À 28°C)

- Stupeur.
- Arrêt des frissons, pupilles dilatées.
- Arythmie cardiaque, baisse du débit cardiaque.
- Inconscience.
- Hypoventilation.

### HYPOTHERMIE SÉVÈRE (< 28°C)

- Fibrillation ventriculaire possible.
- Perte des réflexes et du contrôle des mouvements.
- Coma, anesthésie à la douleur.
- Réduction du débit sanguin cérébral.
- Hypotension, bradycardie, oedème pulmonaire.
- Absence de réflexe cornéen, absence de réflexes.
- Encéphalogramme plat (<19°C), asystolie.

Scannez moi pour + d'infos !



## FORMATION ET INFORMATION DES SALARIÉS

- **Inform**er les travailleurs des risques liés au travail en environnement froid, sans oublier les nouveaux embauchés, les intérimaires et les intervenants extérieurs.
- **Mettre en place des formations** adaptées aux postes de travail.
- **Compléter la formation des sauveteurs secouristes du travail** si besoin. L'employeur peut demander pour cela l'intervention du service de santé au travail.

## MISE À DISPOSITION DE VÊTEMENTS ET D'ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION CONTRE LE FROID

- **Adapter l'habillement** aux conditions thermiques, tout particulièrement en cas de travail au froid.
- **Choisir les vêtements** assurant le meilleur compromis entre le niveau de protection et les exigences inhérentes à la tâche à effectuer (mobilité, dextérité...).
- **Prévoir des chaussures antidérapantes** et pourvues d'une bonne isolation thermique.
- **Prévoir un vêtement imperméable** pour des travaux par temps de pluie ou de neige
- **S'assurer du confort et de la compatibilité des équipements de protection individuelle** prévus pour d'autres risques (travail en hauteur, protection respiratoire...) lorsqu'ils sont utilisés conjointement avec les vêtements de protection contre le froid.

### ◇ Quelle est la réglementation ?

Le Code du travail ne définit pas la température maximale au-delà de laquelle il est dangereux ou interdit de travailler. **C'est à l'employeur de prendre les dispositions nécessaires pour protéger la santé de ses travailleurs.** Tous les effets sur la santé liés au travail en ambiance thermique chaude ou froide sont considérés comme **accidents de travail**.

Le seuil de pénibilité est fixé à **900 heures par an d'exposition à des températures inférieure ou égale à 5°.**

N'hésitez pas à consulter les articles suivants sur le site du Code du travail ([www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)) :  
[Article R. 4225-1](#), [Article R. 4213-7](#), [Article R. 4213-8](#), [Article R. 4223-13](#), [Article R. 4223-15](#).

### Le saviez-vous ?

#### SECOURIR EN CAS DE FROID (HYPOTHERMIE)

Prévenir ou faire prévenir les secours ( appeler le **18, 15, 112**) et surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

##### Si la victime est consciente :

- l'installer au repos, couchée, dans un local abrité et chauffé ;
- lui retirer ses vêtements humides ou mouillés et l'entourer dans une couverture ;
- lui faire boire des boissons chaudes et sucrées, sans alcool ni caféine.

##### Si la victime est inconsciente :

- la coucher sur le côté (position latérale de sécurité) ;
- lui assurer une protection thermique de la même façon (retrait des vêtements humides ou mouillés, enveloppement dans une couverture, éventuellement une couverture de survie) ;
- assurer sa surveillance jusqu'à l'arrivée des secours.

*Prenez des précautions, ne laissez pas le froid vous saisir : assurez votre **protection** !*

Le professionnel de santé au travail peut vous offrir des conseils et répondre à toutes vos interrogations

### Vos interlocuteurs Aist89



**Aist89**

PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

☎ 03 86 72 07 55

✉ [contact@aist89.fr](mailto:contact@aist89.fr)

🌐 [www.aist89.fr](http://www.aist89.fr)

17 Bis Avenue de la Puisaye - 89000 **AUXERRE**

Tél. 03 86 72 07 55

1 Route de Lyon - 89200 **AVALLON**

Tél. 03 86 34 44 10

7 Place du 11 Novembre - 89300 **JOIGNY**

Tél. 03 86 62 05 33

2 Rue Saint-Martin - 89600 **SAINT-FLORENTIN**

Tél. 03 86 35 31 30

Rue de la Gare - 89700 **TONNERRE**

Tél. 03 86 54 40 04

*Scannez moi pour + d'infos !*



[www.aist89.fr](http://www.aist89.fr)