



## Hydratation et alimentation

Les pauses sont à prendre dans un local chauffé.

- Veillez à **bien vous hydrater**.

Il est recommandé de boire régulièrement des **boissons chaudes**. Le café et le thé ne permettent pas une hydratation optimale du fait de leur action diurétique. **Préférez les tisanes ou les soupes**.

- Veillez à une **alimentation régulière**, de préférence chaude.

La ration énergétique doit être adaptée à vos conditions de travail (activité physique et ambiance thermique froide).

Il est nécessaire d'y intégrer :

- des **sucres lents** (pâtes, riz, féculents, etc.),
- des **matières grasses**,
- des apports en **vitamines C** (fruits, etc.).

## Hygiène de vie

### Fumer ne réchauffe pas.

Au contraire, la nicotine peut aggraver la sensibilité au froid (perte de dextérité, atteintes cutanées...) en accentuant la diminution du calibre des vaisseaux sanguins périphériques.



### Consommer de l'alcool ne réchauffe pas

mais favorise au contraire la perte de chaleur et la baisse de vigilance ce qui peut conduire à un accident.



*Une activité physique régulière ou la pratique d'un sport permet d'entretenir ou d'améliorer votre condition physique. Cela contribue également à une bonne résistance au froid.*



### Pour aller plus loin :



Les Troubles Musculo-Squelettiques  
Prenez les TMS à bras le corps



Protection des mains  
Gardons la main sur la sécurité

- Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.



# Travail au froid positif

Conseils à destination des salariés

VOTRE SERVICE DE PRÉVENTION  
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME



L'AST35, des experts prévention et santé au service de votre métier

Retrouvez toute notre documentation sur [www.ast35.fr](http://www.ast35.fr)

Tous droits réservés AST35 | 124-AIST-HYG-23 | Avril 2023



# Le travail au froid positif

## Qu'est-ce que c'est ?

**Le code du travail ne donne pas d'indication spécifique concernant le travail en ambiance thermique froide. Pour l'INRS, cela concerne le travail à une température ambiante inférieure à 10°C.**

Une vigilance particulière s'impose en dessous de 5°C. Sous ce seuil, le travail au froid est reconnu comme un facteur de pénibilité du travail et les salariés exposés, sous certaines conditions, peuvent bénéficier d'un **cumul de points sur un Compte Professionnel de Prévention (C2P)**.



*Le travail au froid positif concerne les salariés travaillant entre 0° et 10°C. Le froid peut avoir des effets directs et indirects sur la santé.*

Il est reconnu qu'il augmente le **risque d'accident du travail et de survenue de TMS** (Troubles Musculo Squelettiques).



## Principaux effets directs du froid

- Une sensation d'inconfort provoquant une gêne notamment au niveau des extrémités.
- Une diminution de la dextérité.
- Des douleurs aux extrémités.
- Des effets cutanés : crevasses, engelures, dermatites, rosacées, eczéma, etc.



## Principaux effets indirects du froid



**Effets cardiovasculaires** : risque d'aggravation de pathologies préexistantes, (syndrome de Raynaud, etc).



**Effets respiratoires** : infections respiratoires et ORL, risque d'aggravation de pathologies préexistantes (asthme ou bronchopneumopathies obstructives, etc.).



**Effets neurologiques** : diminution de la vigilance.



**Troubles Musculo-Squelettiques** : contractures, syndrome du canal carpien, lombalgie, etc.



Lorsqu'il est exposé au froid, le corps met en route des **mécanismes physiologiques** (vasoconstriction, frissons, etc.) afin de **maintenir la température centrale à 37°C** et préserver le fonctionnement normal de l'organisme. Certaines maladies et certains médicaments peuvent altérer ces mécanismes.

## Prévention individuelle en pratique



Il est important d'informer votre médecin traitant de vos conditions de travail.

En complément des dispositions prises par votre employeur, vous pouvez contribuer à limiter les effets du froid sur votre santé, en mettant en œuvre les **conseils de prévention** ci-dessous.

### Habillage

- Portez des **vêtements adaptés** (de préférence 3 couches) en choisissant des matières ne favorisant pas la transpiration et séchant rapidement. En effet, l'humidité augmente la sensibilité au froid.
- Profitez des pauses pour **sécher vos vêtements** et en changer si besoin.
- **Couvrez votre tête** (bonnet, casquette, etc). En effet, près de 30% de la chaleur corporelle est « perdue » par le crâne.
- Portez des **gants**, sous gants thermiques, ou mitaines adaptés à votre activité.
- Portez des **chaussettes chaudes**.