

## 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.**



DES EXPERTS PRÉVENTION  
ET SANTÉ AU TRAVAIL POUR  
VOUS ACCOMPAGNER

Suivez-nous sur  

Retrouvez toute notre documentation sur [www.preventionsantetravail35.fr](http://www.preventionsantetravail35.fr)

Tous droits réservés Prévention santé travail 35 | 124-AIST-HYG-23 | Mars 2025



## INFO PRÉVENTION



# Travail au froid positif

Conseils à destination des salariés



# 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**.