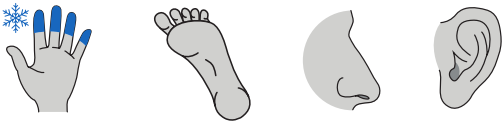


En plus de présenter des dangers, le travail dans des environnements très froids peut aussi mettre la vie en péril. Reconnaître les signes avertisseurs et les symptômes des effets de l'exposition au froid peut aider à protéger la santé et la sécurité des personnes travaillant dans ces conditions.

Pourquoi le froid représente-t-il un danger?

Pour maintenir les processus appropriés de l'organisme, une température corporelle interne de 37 °C est nécessaire. Imaginez que vous êtes dehors par une journée d'hiver très froide et que vous commencez à avoir froid aux extrémités, c'est-à-dire aux mains, aux pieds, aux oreilles et au nez.



Le corps tente de maintenir un équilibre et de conserver sa chaleur en réduisant le flux sanguin à la surface de la peau et aux extrémités. Les frissons sont un autre mécanisme utilisé par le corps pour augmenter la production de chaleur.

Toutefois, la réduction de l'apport sanguin vers les extrémités augmente le risque de différents effets néfastes pour la santé. Ces effets vont des blessures légères causées par le froid, comme les engelures, aux gelures qui peuvent entraîner la perte de doigts ou d'orteils dans les cas extrêmes, jusqu'à la blessure la plus grave, l'hypothermie.

Reconnaître l'hypothermie

L'hypothermie se produit lorsque la température corporelle baisse au-dessous de 36 °C, parce que le corps ne réussit pas à compenser la perte de chaleur. C'est une urgence médicale!

Surveillez les signes suivants :

- Frissons violents et incontrôlables
- Perte de mémoire
- Perte de coordination ou maladresse
- Désorientation
- Troubles d'élocution
- Somnolence
- Ralentissement du rythme cardiaque ou de la respiration
- Épuisement apparent

Les sensations de froid et de douleur diminuent en raison de l'augmentation de l'engourdissement ou de la perte de sensation à mesure que la température corporelle diminue. La personne blessée peut ne pas s'en rendre compte car elle ne ressent aucune douleur.

Intervenir en cas d'hypothermie



Obtenir sans délai une aide médicale urgente.



Amener doucement la personne à l'abri du froid.



Retirer délicatement les vêtements mouillés.



Proposer des boissons chaudes et sucrées, sauf si la victime perd rapidement connaissance, est inconsciente ou a des convulsions.



Placer la personne entre des couvertures (ou de serviettes, de papier journal, etc.), pour augmenter progressivement la température corporelle. Le contact corps à corps peut également contribuer à augmenter lentement la température corporelle. Couvrir la tête de la victime.



Transporter la victime à un établissement médical d'urgence.



Pratiquer la réanimation cardiorespiratoire si la personne cesse de respirer, et continuer à le faire jusqu'à ce que les secouristes arrivent.

À ne pas faire

Tenter de réchauffer la personne rapidement (par exemple, par des bouillottes, couvertures électriques ou bains chauds).

Donner de la caféine, de l'alcool ou des cigarettes (ils entravent le processus de réchauffement et perturbent la circulation).

Prévenir les blessures causées par le froid

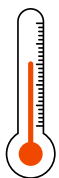
Pour prévenir une urgence médicale comme l'hypothermie, il faut apprendre à reconnaître et à traiter les blessures dues au froid dès qu'elles apparaissent, avant que le mécanisme de production de chaleur du corps ne soit plus en mesure de compenser la basse température, le vent et l'humidité.

Conseils pour prévenir les effets néfastes du travail au froid

- Mettre en place un système de compagnonnage (observation constante).
- Éviter la transpiration et les vêtements mouillés en adaptant le rythme ou la cadence de travail.
- Prévoir du temps pour s'acclimater (surtout pour les nouveaux employés).
- Limiter la position assise ou debout pendant de longues périodes.
- S'assurer de bien communiquer les méthodes de travail sécuritaires.
- Se protéger avec des vêtements et des EPI appropriés.
- Décrire clairement les procédures à suivre pour apporter les premiers secours et obtenir des soins médicaux.

Résumé

Défis



Température



Mouvement de l'air



Humidité

Travailler en toute sécurité



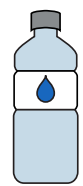
Compenser à l'aide de mesures de maîtrise



Activité physique et exposition contrôlée au froid



Isolation adéquate



Hydratation adéquate

Resource

CSA Z1010-18, *Gestion du travail dans des conditions extrêmes*

<https://www.csagroup.org/outilsdesoutien>