

Actualités / Actualité

20 janvier 2014 - 10:15

Travail au froid: Soyez vigilants et protégez-vous



Photo: archives Info Dimanche, François Drouin

Rivière-du-Loup – Avec les températures froides annoncées dans les prochains jours, la CSST rappelle que le travail à l'extérieur par temps froid n'est pas sans dangers pour la santé et la sécurité. Il peut entraîner des gelures et, dans des cas plus graves, l'hypothermie et des lésions physiques permanentes.

Rappelons qu'entre 2008 et 2012 au Québec, 53 travailleurs ont subi un accident du travail causé par le froid.

Travailleurs et employeurs, savez-vous reconnaître les signes d'une gelure ou de l'hypothermie avant qu'il ne soit trop tard? Voici les moyens de prévention ainsi que les mesures d'urgence à prendre en cas d'incident lié au froid.

D'abord, se protéger du froid

Lorsque le corps est exposé au froid, les pertes de chaleur risquent d'excéder les gains, et la température corporelle peut alors s'abaisser anormalement. C'est ce qu'on appelle une contrainte thermique par le froid. L'exposition au froid peut affecter les extrémités du corps (doigts, orteils, nez, joues, oreilles), ou encore entraîner l'hypothermie.

Selon le contexte de travail, vous pouvez prendre différentes mesures préventives pour éviter la contrainte thermique par le froid :

- Chauffez les postes de travail;
- Utilisez des abris chauffés;
- Recouvrez les poignées et les barres métalliques d'un isolant thermique;
- Portez des vêtements adaptés à la température et aux tâches à exécuter; par exemple, portez plusieurs épaisseurs et couvrez bien votre tête;
- Alternez les périodes de travail et de réchauffement;
- Réorganisez le travail pour accomplir les tâches à l'extérieur durant les périodes les plus chaudes de la journée;

Exercez une surveillance accrue pour reconnaître les signes ou les symptômes d'une atteinte à la santé ou à la sécurité.

Que faire en cas d'urgence?

Un de vos collègues ou de vos employés souffre de contrainte thermique par le froid? Voici les premiers secours à prodiguer en fonction de ses symptômes :

Les gelures

Les gelures se caractérisent par une sensation de picotement et d'engourdissement progressif. Par la suite, la perte graduelle de la sensibilité peut progresser vers une insensibilité totale. La peau devient alors blanche, glacée et cireuse.

S'il s'agit de gelures superficielles, réchauffez localement et lentement les parties atteintes à l'aide de compresses d'eau tiède. Ne frictionnez pas les parties gelées. Le réchauffement par des exercices n'est pas non plus recommandé. S'il n'y a pas de retour de sensibilité ou de circulation, ayez recours à une aide médicale.

Le pied d'immersion

Le pied d'immersion est une lésion aux orteils et à la peau du pied qui cause une douleur intense avec enflure et décoloration de la peau. Dans ces cas, réchauffez et séchez le pied. Évitez toute autre exposition au froid et ayez recours à une aide médicale.

L'hypothermie

Une victime d'hypothermie grelotte de façon très marquée, a les extrémités froides et des engourdissements pouvant provoquer des maladroites. Une baisse de vigilance et un manque de concentration, voire un comportement inhabituel ou bizarre, sont d'autres signes avant-coureurs. Attention : lorsque l'hypothermie devient plus grave, le grelottement peut cesser.

Si un travailleur est victime d'hypothermie, limitez sa dépense énergétique au minimum tout en le gardant éveillé. Procurez-lui des vêtements secs et enveloppez-le dans des couvertures. Ne réchauffez pas ses extrémités et le reste du corps en même temps. Dans les cas les plus sérieux, placez la victime dans un sac de couchage avec une autre personne pour favoriser l'échange de chaleur. Donnez-lui des boissons tièdes, sucrées, non alcoolisées. Ayez recours à une aide médicale pour obtenir des conseils ou de l'assistance aussitôt que possible. Il est important d'intervenir rapidement, car l'hypothermie abaisse la vigilance et l'aptitude à prendre des décisions rationnelles.

Où se renseigner?

our en apprendre davantage sur la contrainte thermique par le froid, téléchargez ou commandez gratuitement en ligne le guide Travailler au froid – Prévenir et soigner les gelures et l'hypothermie dans le [site Web de la CSST](#).

De plus, vous pouvez consulter la section « Engelures » de la nouvelle application mobile du Guide pratique du secouriste en milieu de travail, [disponible depuis peu sur l'App Store](#) de même que sur Google play, au coût de 3,99 \$.

Vous pouvez également communiquer avec le bureau de la CSST du Bas-Saint-Laurent ou le service de santé au travail de votre centre de santé et de services sociaux (CSSS).

À lire aussi [Actualité]

Le drapeau du Québec a 66 ans

Distinction et reconnaissance pour Robert Daigle

Témiscouata-sur-le-Lac présente sa Politique des aînés
