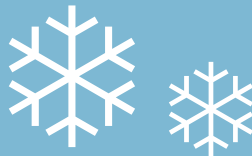




vous accompagner



Vous travaillez au froid ?

En intérieur ou en extérieur



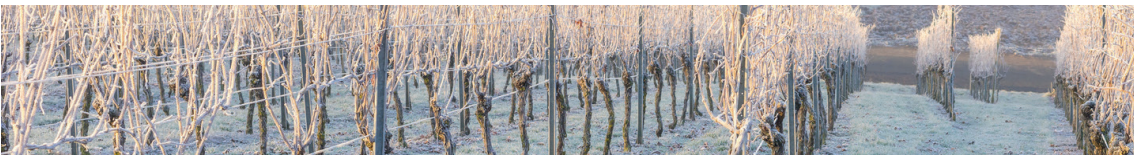
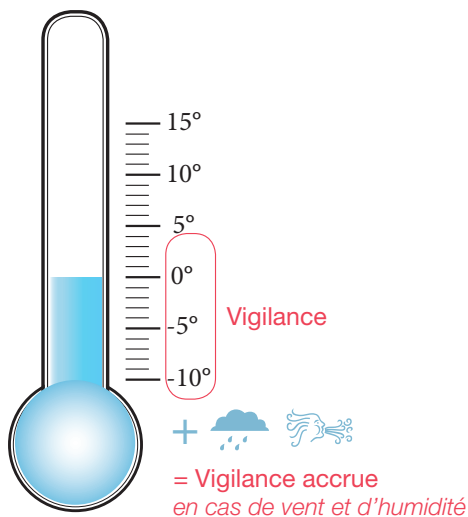
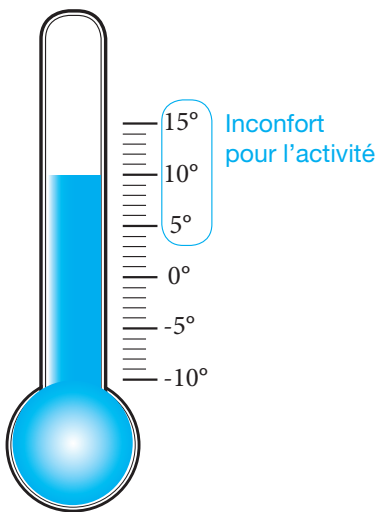
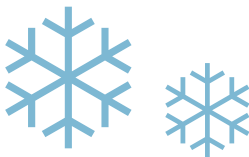
www.msa49.fr



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Point météo



Attention !

Travailler au froid augmente les risques d'accidents de travail qui peuvent être liés :

- ❄ Aux sols ou routes glissants (glissade, chute, accident routier...).
- ❄ À la perte de dextérité et de sensibilité, de force musculaire (maladresse, crispation, blessure...).
- ❄ À la fatigue et à la pénibilité (le froid diminue la vigilance et augmente les temps de réaction).

Dans ce livret, nous vous informons des effets que le travail au froid peut avoir sur votre santé et nous vous apportons des conseils pour améliorer vos conditions de travail.



Les effets sur la santé

❁ Le refroidissement des extrémités :

- Doigts froids avec diminution de la sensibilité tactile et de la force.
- Syndrome de Raynaud (doigts blancs, engourdis).
- Dessèchement de la peau avec gerçures pouvant aller jusqu'à l'engelure (rougeurs) et la gelure (douleurs, bulles...).

❁ L'augmentation du risque cardiovasculaire et de Troubles MusculoSquelettiques (TMS).

❁ Le refroidissement du corps :

- L'hypothermie 🚑 **C'est une urgence médicale** 🚑

Signes : Frissons, fatigue ou perte de tonus, peau froide, désorientation, confusion voire perte de connaissance.



Nos conseils

❄ S'informer sur la météo. 

❄ Se couvrir :

- Porter des gants, un bonnet et une écharpe.
 - Porter plusieurs couches de vêtements isolants qui ne sont pas trop serrés.
- ❶ Première couche : En laine et/ou en fibres synthétiques.
 - ❷ Deuxième couche : En laine ou duvet (polaire).
 - ❸ Troisième couche : Vêtement imperméable antistatique.
- Retirer les vêtements d'extérieur (veste, polaire...) dans les locaux chauffés lors des pauses.
 - Prévoir des vêtements de rechange.



Nos conseils

❄ Au travail

- S'échauffer le matin avant la prise de poste.
- Pendant le travail, éviter de rester immobile, bouger les pieds et les mains dès la sensation d'engourdissement.
- Pour le travail en plein air : débuter si possible par les zones ensoleillées, à l'abri du vent.
- Éviter de surchauffer les locaux ou les abris de pause.

❄ S'alimenter

- Privilégier les boissons chaudes et plats chauds (pâtes, légumes secs).
- Boire de l'eau.
- Limiter la consommation de café.
- Éviter la consommation d'alcool.
- Éviter la cigarette.



L'alcool réchauffe = FAUX

C'est une idée reçue !

❄ À savoir

Certains médicaments peuvent aggraver l'effet du froid.

Premiers secours

En cas de signes de **gelures** ou d'**hypothermie**...



... Alerter les secours selon le protocole établi par l'entreprise



La MSA intervient pour la Santé-Sécurité au Travail
des exploitants, salariés, employeurs agricoles.
Elle agit pour améliorer les conditions de travail
et prévenir les risques en agriculture.

Les conseillers en prévention, les médecins du travail
et les infirmiers de santé au travail sont là pour vous aider
à trouver des solutions adaptées à votre situation.

N'hésitez pas à nous contacter :
santesecurite@msa49.msa.fr
02 41 31 77 29

MSA Maine-et-Loire

3 rue Charles Lacretelle
BEAUCOUZÉ
49938 ANGERS CEDEX 9

Tél. 02 41 31 75 75
Fax 02 41 31 78 99
www.msa49.fr



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore