

# Exposition au froid

## Exposition au froid - Travailler au froid

### Sur cette page

[Quels facteurs modifient notre réaction au froid?](#)

[Quelle est la température de refroidissement éolien?](#)

[Quels sont les risques pour la santé du travail au froid?](#)

[Y a-t-il des limites d'exposition pour le travail dans les environnements froids?](#)

[Que peut-on faire pour aider à prévenir les effets néfastes du froid?](#)

[Que devrais-je savoir au sujet de l'équipement de protection individuelle \(ÉPI\) pour le travail au froid?](#)

[Quels autres conseils de sécurité devrait-on suivre?](#)

---

## Quels facteurs modifient notre réaction au froid?

Un milieu de travail froid présente des risques liés à trois facteurs, la température de l'air, le mouvement de l'air (vitesse du vent) et l'humidité. Pour travailler en toute sécurité, ces facteurs doivent être compensés par un bon isolement (plusieurs couches de vêtements protecteurs), l'activité physique et une exposition contrôlée au froid (alternance travail-repos).

**Température de l'air** : La température de l'air est mesurée au moyen d'un thermomètre ordinaire en degrés Celsius (°C) ou Fahrenheit (°F).

**Vitesse du vent** : On utilise divers types d'anémomètres commerciaux pour mesurer la vitesse du vent ou le déplacement de l'air. Ceux-ci sont calibrés en mètres à la seconde (m/s), kilomètres à l'heure (k/h) ou milles à l'heure (mi/h). Le déplacement de l'air est habituellement mesuré en mètres à la seconde (m/s) tandis que la vitesse du vent est généralement mesurée en km/h ou en mi/h. Le guide suivant permet d'estimer la vitesse du vent si l'on ne dispose pas d'informations exactes :

- 8 km/h (5 mi/h) : un drapeau léger bouge
- 16 km/h (10 mi/h) : un drapeau léger est pleinement déployé
- 24 km/h (15 mi/h) : parvient à soulever une feuille de journal

- 32 km/h (20 mi/h) : cause de la poudrierie

**Humidité** : L'humidité de l'air est mesurée à l'aide d'un hygromètre et exprimée en pourcentage d'humidité relative (HR). À mesure que l'humidité de l'air augmente, une plus grande quantité d'humidité peut être absorbée par les vêtements, ce qui réduit leur pouvoir isolant. L'évaporation de l'humidité absorbée peut en effet accélérer la perte de chaleur par conduction.

**Activité physique** : La production de chaleur par l'activité physique (vitesse du métabolisme) est difficilement mesurable. Il existe cependant des tableaux dans la littérature qui montrent la vitesse du métabolisme pour différents types d'activités. La production de chaleur par le corps est mesurée en kilocalories (kcal) à l'heure. Une kilocalorie équivaut à la quantité de chaleur nécessaire pour élever la température d'un kilogramme d'eau d'un degré Celsius.

**Alternance travail/repos** : : L'« [horaire de travail/réchauffement](#) », élaboré par WorkSafe Saskatchewan (en anglais seulement), indique les pauses de réchauffement nécessaires en situation de travail dans un environnement froid et les pauses normales qui doivent être accordées toutes les deux heures. L'horaire prévoit des pauses supplémentaires lorsque la vitesse du vent augmente ou que la température baisse sur le lieu de travail.

**Vêtements protecteurs** : Voir la section : « Que devrais-je savoir au sujet de l'équipement de protection individuelle (ÉPI) pour le travail au froid? ».

Pour obtenir des renseignements sur les effets généraux du travail au froid ainsi que sur la façon dont l'organisme s'adapte au froid, se reporter à la fiche d'information Réponses SST intitulée [Exposition au froid – Généralités](#).

Pour obtenir des renseignements sur les effets sur la santé et les premiers soins à prodiguer en cas d'exposition au froid, se reporter à la fiche d'information Réponses SST intitulée [Exposition au froid – Effets sur la santé et premiers soins](#).

---

## Quelle est la température de refroidissement éolien?

À toute température, vous aurez plus froid à mesure que la vitesse du vent augmente. Les effets combinés de l'air froid et de la vitesse du vent sont désignés comme étant la température de refroidissement éolien et s'expriment en degrés Celsius ou Fahrenheit. Essentiellement, il s'agit de la température de l'air qui serait ressentie sur la peau exposée de la même façon que le serait la combinaison donnée de la température de l'air et de la vitesse du vent. Cette mesure peut être utilisée comme indication des vêtements qu'il convient d'utiliser et des possibles conséquences du froid sur la santé.

Au Canada, les termes « refroidissement éolien » ou « indice de refroidissement éolien » sont utilisés. Ce facteur est une indication de la perte de chaleur causée par l'exposition au vent et s'exprime par la même unité de mesure que celle de la température.

Environnement et Changement Climatique Canada a élaboré une [calculatrice du refroidissement éolien](#) et des guides pour aider à estimer le refroidissement éolien et la vitesse du vent.

NOTE : Les recommandations d'Environnement et Changement Climatique Canada tiennent compte de toutes les personnes susceptibles de se trouver à l'extérieur, y compris les jeunes enfants et les personnes âgées. Ces recommandations peuvent différer des valeurs d'exposition élaborées par d'autres organismes qui font des recommandations spécifiques pour les travailleurs adultes en bonne santé.

Pour les populations actives, l'American Conference of Governmental Industrial Hygienists (ACGIH) a également fourni des recommandations. Ces recommandations ont été élaborées pour protéger les travailleurs des effets les plus graves du cryostress (hypothermie et gelures) et des lésions dues au froid. Les recommandations décrivent également les expositions aux conditions de travail par températures froides auxquelles il est estimé que presque tous les travailleurs peuvent être exposés de manière répétée sans effets nocifs pour la santé. Ci-dessous se trouve l'indice de température du refroidissement éolien qui est inclus dans ces recommandations.

# INDICE DE TEMPÉRATURE DU REFROIDISSEMENT ÉOLIEN

Les temps indiqués sont pour la peau du visage exposée

		Température de l'air (°C)											
Vitesse du vent (km/h)	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58	
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63	
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66	
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68	
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70	
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72	
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73	
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74	
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75	
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76	
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77	
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78	
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79	
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80	
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80	
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81	

## GUIDE DES ENGELURES

Risque accru d'engelures pour la plupart des gens après 10 à 30 minutes d'exposition

Risque élevé pour la plupart des gens après 5 à 10 minutes d'exposition

Risque élevé pour la plupart des gens après 2 à 5 minutes d'exposition

Risque élevé pour la plupart des gens en 2 minutes d'exposition ou moins

Source : Adapté d'après le livret « Threshold Limit Values (TLV) and Biological Exposures Indices (BEI) » publié par l'ACGIH, Cincinnati, Ohio, 2022, page 224.

## Quels sont les risques pour la santé du travail au froid?

Le tableau suivant d'Environnement Canada présente les risques pour la santé et le risque de gelure à l'extérieur, à diverses températures.

REMARQUE : Les recommandations d'Environnement Canada s'appliquent à toutes les personnes pouvant se trouver à l'extérieur, dont les jeunes enfants et les aînés. Ces recommandations peuvent ne pas correspondre aux valeurs établies par d'autres organismes, qui ont formulé des recommandations à l'intention des travailleurs adultes qui sont en bonne santé.

**Tableau 2**  
**Risques du refroidissement éolien et quoi faire**

Refroidissement éolien	Risque d'exposition	Risques pour la santé	Quoi faire
0 à -9	<b>Risque faible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légère augmentation de l'inconfort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'habiller chaudement.</li> <li>• Rester au sec.</li> </ul>
-10 à -27	<b>Risque modéré</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inconfort</li> <li>• Risque d'<a href="#">hypothermie</a> et d'<a href="#">engelure</a> si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des couches de vêtements chauds, avec une couche extérieure résistante au vent.</li> <li>• Porter un chapeau, des mitaines ou des gants isolants, un foulard et des bottes isolantes et imperméables.</li> <li>• Rester au sec.</li> <li>• Rester actif.</li> </ul>
-28 to -39	<b>Risque élevé :</b> La peau exposée peut geler en 10 à 30 minutes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque élevé d'<a href="#">engelure</a> : Surveiller les engourdissements ou les blancheurs au visage et aux extrémités.</li> <li>• Risque élevé d'<a href="#">hypothermie</a> si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans vêtements adéquats ou abri du vent et du froid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des couches de vêtements chauds, avec une couche extérieure résistante au vent.</li> <li>• Couvrir la peau exposée.</li> <li>• Porter un chapeau, des mitaines ou des gants isolants, un foulard, un cache-cou ou un passe-montagne, et des bottes isolantes et imperméables.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester au sec.</li> <li>• Rester actif.</li> </ul>
-40 à -47	<p><b>Risque très élevé :</b> La peau exposée peut geler en 5 à 10 minutes.</p> <p>(Des vents soutenus de plus de 50 km/h peuvent causer des gelures plus rapidement qu'indiqué.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque très élevé d'<a href="#">engelure</a> : Surveiller les engourdissements ou les blancheurs au visage et aux extrémités.</li> <li>• Risque très élevé d'<a href="#">hypothermie</a> si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans vêtements adéquats ou abri du vent et du froid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des couches de vêtements chauds, avec une couche extérieure résistante au vent.</li> <li>• Couvrir la peau exposée.</li> <li>• Porter un chapeau, des mitaines ou des gants isolants, un foulard, un cache-cou ou un passe-montagne, et des bottes isolantes et imperméables.</li> <li>• Rester au sec.</li> <li>• Rester actif.</li> </ul>
-48 à -54	<p><b>Risque grave :</b> La peau exposée peut geler en 2 à 5 minutes.</p> <p>(Des vents soutenus de plus de 50 km/h peuvent causer des gelures plus rapidement qu'indiqué.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque grave d'<a href="#">engelure</a> : Surveiller les engourdissements ou les blancheurs au visage et aux extrémités.</li> <li>• Risque grave d'<a href="#">hypothermie</a> si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans vêtements adéquats ou abri du vent et du froid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être prudent. Porter des couches de vêtements très chauds, avec une couche extérieure résistante au vent.</li> <li>• <b>Couvrir toute la peau exposée.</b></li> <li>• Porter un chapeau, des mitaines ou des gants isolants, un foulard, un cache-cou ou un passe-montagne, et des bottes isolantes et imperméables.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Être prêt à écourter ou à annuler les activités extérieures.</b></li> <li>• Rester au sec.</li> <li>• Rester actif.</li> </ul>
-55 et plus froid	<b>Risque extrême</b> : La peau exposée peut geler en moins de 2 minutes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DANGER!</b> Les conditions extérieures sont <b>dangereuses</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rester à l'intérieur.</b></li> </ul>

Source : [Indice de refroidissement éolien](#). Environnement Canada (2017)

## Y a-t-il des limites d'exposition pour le travail dans les environnements froids?

Au Canada, la législation de certains gouvernements fournit une [plage de températures acceptables](#) pour des circonstances spécifiques. Dans d'autres cas, les organismes de santé et sécurité au travail utilisent les valeurs limites d'exposition® (TLV) relatives au cryostress publiées par l'American Conference of Governmental Industrial Hygienists (ACGIH). Certains gouvernements du Canada ont adopté ces TLV® comme critères réglementaires alors que d'autres les utilisent comme lignes directrices.

Lorsqu'il n'y a aucune limite d'exposition maximale/minimale pour le travail dans les environnements froids, des directives sont en place pour faire les évaluations du travail à effectuer, pour établir des plans de travail sécuritaire et pour surveiller les conditions pour protéger la santé et la sécurité des travailleurs qui peuvent être exposés aux températures froides. Lorsqu'il y a des différences entre les recommandations faites par divers organismes (et lorsqu'il n'y a aucune limite ou directive établie), les employeurs sont invités à choisir un système qui fournit une protection optimale à leur main-d'œuvre.

Par exemple, le tableau d'« exposition travail/réchauffement » fournit des indications en ce qui concerne les pauses de réchauffement qui peuvent être nécessaires en situation de travail au froid. En fonction de l'augmentation du vent ou de la baisse de la température, des pauses additionnelles devraient être prises (diminuant ainsi la période de travail au froid). Envisagez de prendre des pauses pour vous réchauffer lorsque la température baisse à -26 °C (-15 °F) et que les vents soufflent à 16 km/h (10 mi/h) ou plus. Tout travail non urgent devrait cesser à une température de -43 °C (-45 °F) en l'absence de vent. Consultez le tableau, qui présente d'autres scénarios prévoyant une interruption du travail non urgent en période froide.

Par exemple, l'ACGIH suggère une alternance travail/réchauffement lorsque le travail est effectué en continu dans le froid, à une température de refroidissement éolien égale ou inférieure à -7 °C (19,4 °F); des abris chauffés (tentes, campement, salles de repos, etc.) devraient être installés à proximité. Les travailleurs devraient être encouragés à utiliser ces abris, selon le degré d'exposition. Si vous remarquez des signes de stress dû au froid, retournez immédiatement à l'abri. Pour le travail effectué à -12 °C (10,4 °F) ou moins, il faut :

- Assurer une observation constante (superviseur ou système de jumelage).
- Ajuster le rythme de travail de façon qu'il ne soit pas élevé au point de causer une transpiration abondante, ce qui mouillerait les vêtements.
- Accorder du temps aux nouveaux employés afin qu'ils s'habituent aux conditions.
- Tenir compte du poids et du volume des vêtements dans l'évaluation du rendement exigé d'un travailleur et des poids que celui-ci doit soulever.
- Réduire au minimum les situations où les travailleurs doivent demeurer en position assise ou debout pendant de longues périodes.
- Donner des consignes sur les pratiques de travail sécuritaires, les techniques de réchauffement, la façon de se vêtir adéquatement, les bonnes habitudes alimentaires (nourriture et liquides), la reconnaissance de l'exposition au froid et des gelures, ainsi que des signes et symptômes d'hypothermie ou de refroidissement excessif du corps (même en l'absence de frissons).

---

## Que peut-on faire pour aider à prévenir les effets néfastes du froid?

Pour le travail continu à des températures au-dessous du point de congélation, il faudrait prévoir des abris chauffés comme des tentes, un campement ou des salles de repos. Il y aurait aussi lieu d'établir la cadence de travail de manière à éviter que les travailleurs transpirent excessivement. Si une cadence semblable est nécessaire, prévoir des périodes de repos adéquates dans un endroit chaud et permettre aux travailleurs de changer de vêtements. Il faudrait laisser aux nouveaux employés assez de temps pour s'acclimater au froid et aux vêtements protecteurs avant d'exiger d'eux une pleine charge de travail. La conception d'équipement adéquat, les pratiques de travail sûres et les vêtements appropriés permettent de réduire au minimum le risque de lésions dues au froid. Voici un aperçu des mesures à prendre, y compris certaines recommandations de l'ACGIH (American Conference of Governmental Industrial Hygienists).

### Conception de l'équipement



Pour les travaux effectués à des températures au-dessous du point de congélation, il faudrait recouvrir les poignées et les barres métalliques d'un matériau isolant. De plus, il faudrait concevoir les machines et les outils de manière que les travailleurs puissent les utiliser sans devoir retirer leurs gants ou leurs mitaines.

## Surveillance et contrôle

Tout lieu de travail où la température peut chuter au-dessous de 16 °C devrait être muni d'un thermomètre adéquat pour surveiller les fluctuations de la température. Par exemple, quant aux ambiances de travail plus froides où les températures se situent au-dessous du point de congélation, il faudrait vérifier la température au moins aux 4 heures et ajuster le travail au besoin. Dans le cas des ambiances de travail intérieures où la vitesse de l'air est supérieure à 2 mètres à la seconde (5 milles à l'heure), la température devrait être enregistrée toutes les 4 heures. Dans les ambiances de travail extérieures où la température de l'air se situe au-dessous du point de congélation, il faudrait enregistrer à la fois la vitesse du vent et la température de l'air.

## Mesures d'urgence

Les procédures à suivre pour prodiguer les premiers secours ainsi que pour obtenir des soins médicaux devraient être définies clairement. À chaque quart de travail, au moins une personne adéquatement formée devrait être affectée aux situations d'urgence.

## Éducation

Les travailleurs et les surveillants qui sont appelés à travailler dans des environnements froids devraient être informés des symptômes qui sont associés à l'exposition au froid, des habitudes à suivre en matière vestimentaire, des pratiques de travail sécuritaires, des exigences physiques du travail au froid et des mesures à prendre en cas de lésions attribuables au froid. Il y aurait lieu d'utiliser un système de jumelage pour les travailleurs qui sont appelés à travailler dans ces conditions. Ainsi, les travailleurs peuvent se surveiller mutuellement et être à l'affût des symptômes des blessures dues au froid, y compris l'hypothermie.

---

## Que devrais-je savoir au sujet de l'équipement de protection individuelle (ÉPI) pour le travail au froid?

### Vêtements

Il faut porter des vêtements protecteurs lorsqu'on doit travailler dans un environnement où les températures sont égales ou inférieures à 4 °C. Les vêtements devraient être choisis en fonction de la température et du temps (p. ex. vitesse du vent, pluie), du niveau et de la durée de l'activité et des tâches à exécuter. Il est important de tenir compte de ces facteurs afin de pouvoir contrôler la quantité de chaleur produite et la transpiration durant le travail. Si la cadence de travail est trop rapide ou si le type et la quantité de vêtements ne sont pas bien choisis, le travailleur transpirera abondamment. Les vêtements qui sont en contact direct avec la peau s'imprégneront de sueur et leur facteur d'isolement chutera alors de façon considérable. Cette diminution de la protection offerte par les vêtements augmente le risque de lésions dues au froid.

- Il faut porter plusieurs couches de vêtements, qui offriront une meilleure protection qu'un seul vêtement épais. L'air qui se trouve entre les couches de vêtements assure une meilleure protection que le vêtement lui-même. Le fait de porter plusieurs couches permet aussi d'entrouvrir un vêtement ou de retirer une couche avant d'avoir trop chaud et de commencer à transpirer, ou d'ajouter une couche au moment de la pause. Cela permet aussi de s'adapter au niveau d'activités ainsi qu'aux changements de température et de conditions climatiques. Les couches extérieures successives doivent être moins serrées contre le corps que le vêtement intérieur, sinon les couches extérieures comprimeront les couches intérieures et diminueront les propriétés isolantes des vêtements.
- La couche intérieure doit être isolante et elle doit éloigner l'humidité de la peau afin de la maintenir sèche. Les sous-vêtements isolants faits de polyesters et de polypropylène sont adaptés à cette fin, puisque le polypropylène éloigne la transpiration de la peau. Ils empêchent aussi la deuxième couche de vêtements d'entrer en contact avec la peau.
- Les couches additionnelles de vêtements devraient fournir un isolant adéquat pour les conditions climatiques dans lesquelles le travail est effectué. Ces vêtements devraient aussi être faciles à entrouvrir et à enlever, afin que le travailleur n'ait pas trop chaud ni ne transpire abondamment pendant les périodes d'activité intense. Les vestes portées à l'extérieur devraient se fermer et s'ouvrir à la taille, au cou et aux poignets afin qu'il soit possible de contrôler la quantité de chaleur conservée et évacuée. Certaines vestes ont des poches en résille ainsi que des fentes autour du tronc et sous les aisselles (avec des fermetures à glissière et des attaches en Velcro) qui facilitent une plus grande ventilation.
- Pour le travail sous la pluie ou la neige, la couche de vêtements extérieure devrait être imperméable.
- S'il est impossible de protéger l'aire de travail contre le vent, il faudrait porter un coupe-vent facile à enlever.
- Dans des conditions extrêmes de froid, il faudrait fournir aux travailleurs des vêtements protecteurs chauffants s'il est impossible de faire le travail par temps plus chaud.

- Porter un couvre-chef adapté aux conditions, notamment pour garder les oreilles au chaud. Si un casque de sécurité est requis, le port d'un bonnet en tricot ou d'une doublure sous le casque peut réduire la perte de chaleur excessive. Consulter le fournisseur ou le fabricant du casque de sécurité pour obtenir une doublure appropriée permettant de préserver la protection offerte par le casque de sécurité.
- Il faut garder les vêtements propres, car la saleté remplit les cellules d'air contenues dans les fibres des vêtements et annule leur pouvoir d'isolement.
- Il faut garder les vêtements secs. Pour y arriver, on peut enlever la neige avant de pénétrer dans un abri chauffé. Pendant que le travailleur se repose dans un endroit chauffé, il devrait permettre à la transpiration de s'échapper en ouvrant les attaches du col, de la taille, des manches et des chevilles ou en retirant les couches extérieures de vêtements. Si l'aire de repos est assez chaude, il est préférable d'enlever la ou les couche(s) extérieure(s) afin que la transpiration puisse s'évaporer des vêtements.
- Si la motricité fine n'est pas requise, il faudrait porter des gants si la température ambiante est au-dessous de 4 °C, pour le travail léger, et au-dessous de -7 °C, pour le travail modéré. Enfin, à des températures situées au-dessous de -17 °C, il faudrait porter des mitaines.
- Le coton n'est pas recommandé. Il a tendance à s'humidifier ou à se mouiller rapidement, et perd alors ses propriétés isolantes. Par contre, la laine et les fibres synthétiques retiennent la chaleur lorsqu'elles sont mouillées.

## Chaussures

Ce sont les bottes en cuir à semelles de caoutchouc doublées en feutre et munies de fausses semelles en feutre qui sont le mieux adaptées au travail lourd dans un environnement froid parce que le cuir est poreux, ce qui permet aux bottes de « respirer » et à la transpiration, de s'échapper. Il est possible d'imperméabiliser les bottes en cuir avec certains produits qui ne bloquent pas les pores du cuir. Toutefois, s'il faut travailler les pieds dans l'eau ou dans la gadoue (p. ex. pompiers, agriculteurs), mieux vaut porter des bottes imperméables. Bien que ces bottes protègent les pieds du travailleur contre l'humidité, elles empêchent aussi la transpiration de s'échapper. Les matériaux isolants et les chaussettes seront plus rapidement mouillés, ce qui augmentera le risque de gelures.

La fiche d'information Réponses SST intitulée [Confort et sécurité des pieds au travail](#) propose certains renseignements généraux sur la façon de choisir des chaussures. (Quand on essaie des bottes avant de les acheter, il est recommandé de porter le même type de chaussettes que celles que vous portez pour travailler afin d'obtenir un bon ajustement.)

## Chaussettes

Certaines personnes préfèrent porter une paire de chaussettes épaisses ou encore deux paires – une chaussette intérieure en soie, en nylon ou en laine mince et une chaussette extérieure épaisse, un peu plus grande. Les chaussettes en polypropylène aideront à maintenir les pieds secs et chauds en éloignant la sueur de la surface de la peau. Mais, à mesure que la chaussette extérieure absorbe l'humidité, elle perd ses propriétés isolantes. Si les conditions de travail le permettent, il est recommandé de prévoir des chaussettes supplémentaires et de changer de chaussettes durant la journée. Si l'on porte deux paires de chaussettes, les chaussettes extérieures doivent être plus grandes afin que les chaussettes intérieures ne soient pas comprimées.

Portez toujours des chaussettes dont l'épaisseur est adaptée à vos bottes de travail. Si les chaussettes sont trop épaisses, les bottes seront trop serrées et les chaussettes perdront alors une grande partie de leurs propriétés isolantes du fait d'une compression excessive à l'intérieur des bottes. De plus, les pieds seraient aussi comprimés, ce qui aurait pour effet de ralentir la circulation sanguine et d'augmenter le risque de blessures dues au froid. Si les chaussettes sont trop minces, les bottes seront trop lâches, ce qui pourrait entraîner la formation de cloques.

## Protection du visage et des yeux

Dans des conditions de froid extrême, lorsqu'on a recours à une protection du visage, il faut séparer la protection oculaire de celle du nez et de la bouche afin d'empêcher que l'humidité contenue dans l'air expiré ne vienne embuer et geler les lunettes. Il importe de choisir des lunettes protectrices adaptées au travail que vous devez faire et qui vous protègent contre les rayons ultraviolets du soleil, l'éblouissement de la neige, la poudrerie et les cristaux de glace, et les vents forts par temps froid.

---

## Quels autres conseils de sécurité devrait-on suivre?

Afin de ne pas trop transpirer en travaillant, il est recommandé d'enlever ses vêtements dans l'ordre suivant

- mitaines ou gants (à moins d'avoir besoin d'une protection contre la neige ou la glace),
- casque de sécurité, bonnet, chapeau et foulard.
- ouvrir ensuite la veste au niveau des poignets et de la taille.
- enlever une couche de vêtements à la fois.

À mesure que votre corps se refroidit, suivre ces étapes dans le sens inverse.

Il faut prévenir tout contact entre la peau nue et les surfaces froides (surtout en métal) à des températures au-dessous de  $-7\text{ }^{\circ}\text{C}$  de même que les contacts de la peau avec les liquides volatils (essence, alcool, solutions de nettoyage) à moins de  $4\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Il faut aussi éviter de rester immobile en position assise ou debout pendant des périodes prolongées.

Des repas équilibrés et un apport suffisant de liquides permettent au corps de conserver sa chaleur en plus de prévenir la déshydratation. Il est recommandé de bien manger (alimentation équilibrée) et de manger fréquemment. Il faut plus d'énergie pour travailler au froid qu'à la chaleur, l'organisme devant s'activer pour conserver sa chaleur. Il faut dépenser plus d'énergie lorsqu'on porte des vêtements épais et des bottes d'hiver, surtout si on doit marcher dans la neige.

Il faut boire souvent, surtout lorsqu'on doit faire un travail physiquement exigeant. Pour se réchauffer, il est recommandé de boire des boissons chaudes non alcoolisées ou de manger de la soupe. Il faut limiter la consommation de boissons caféinées, en outre le café, parce qu'elles augmentent la production d'urine et contribuent à la déshydratation. La caféine augmente aussi la circulation sanguine au niveau de la peau, ce qui peut augmenter la perte de chaleur.

Il faut éviter de prendre des boissons alcoolisées parce que l'alcool dilate les vaisseaux sanguins de la peau (vasodilatation cutanée) et diminue la capacité de l'organisme de réguler la température (il agit sur les frissons qui peuvent augmenter la température corporelle). Ces effets entraînent une perte de chaleur de l'organisme et augmentent donc le risque d'hypothermie.

Dans les locaux réfrigérés, la vitesse de l'air ne devrait pas dépasser 1 mètre/seconde. Si les travailleurs sont exposés simultanément à des vibrations et/ou à des substances toxiques, il peut être nécessaire d'abaisser les limites d'exposition au froid.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-10-28

## **Avertissement**

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.