

TRAVAIL AU FROID

RISQUES ET MESURES PRÉVENTIVES

L'hiver frappe à notre porte. Pour certains d'entre vous, c'est le travail au froid qui commence. Mais êtes-vous suffisamment prêts? Saviez-vous que notre corps possède des mécanismes de défense naturelle? Malheureusement, il y a des situations où ils ne suffisent plus et dès lors, les conséquences peuvent être graves : gelures, pieds d'immersion ou des tranchées, hypothermie, lesquels peuvent mener à des lésions permanentes voire mortelles. Dans une approche préventive, il est essentiel de connaître les risques associés au travail au froid et de mettre en place des mesures pour éviter ses effets potentiellement néfastes sur l'intégrité physique des travailleurs. Ce document constitue un bref aperçu des éléments essentiels à tout bon programme de travail au froid, qui reposent essentiellement sur une analyse adéquate des risques et sur la mise en place des mesures préventives appropriées et efficaces.

CONNAÎTRE LES FACTEURS DE RISQUE

Divers facteurs peuvent augmenter les risques pour la santé et la sécurité du travailleur lorsque celui-ci est exposé au froid.

On retrouve entre autres :

- la durée d'exposition prolongée au froid
- les conditions climatiques rigoureuses (température, taux d'humidité et vitesse de l'air)
- un habillement inapproprié ou incomplet
- un niveau d'activité physique inadapté aux conditions climatiques
- un contact avec des objets ou des liquides froids (outils à main, glace, gaz, essence)
- une conception inadéquate des outils et des équipements
- un mauvais état de santé et de forme physique
- une organisation ou des méthodes de travail inappropriées
- une information et une formation insuffisante données aux travailleurs

METTRE EN PLACE DES MESURES PRÉVENTIVES

Pour travailler en toute sécurité, les facteurs de risque énumérés précédemment doivent être contrôlés par des actions préventives. En voici quelques-unes :

IDENTIFIER LES POSTES ET LES TÂCHES À RISQUE

Il est important d'identifier les tâches et les situations qui exposent ou qui pourraient exposer un travailleur au froid. De plus, il faut évaluer la durée d'exposition réelle et les risques pour chacune d'elles afin de mettre en place les mesures préventives adéquates. Évidemment, une personne qui travaille au froid sur une courte période et à un intervalle espacé court moins de risque que celle qui est exposée sur une longue période et de façon continue. Mais attention! On peut penser qu'un opérateur d'équipement mobile est à l'abri du danger dans sa cabine chauffée. Mais qu'en est-il lorsqu'il est en forêt et qu'il doit en sortir pour une période prolongée, que ce soit pour une réparation ou une autre circonstance imprévue, et qu'il ne porte pas les vêtements appropriés aux conditions hivernales? Même à l'intérieur d'un bâtiment, les risques sont présents si celui-ci n'est pas suffisamment chauffé.



ÉTABLIR UNE SURVEILLANCE DU MILIEU DE TRAVAIL

Cette activité inclut la prise de mesures de la température et de la vitesse du vent, afin de mettre en place, s'il y a lieu, un protocole d'alternance travail-réchauffement. Cela implique de rendre disponible et accessible un abri chauffé. À ce sujet, la CNESST met à votre disposition des tableaux permettant de déterminer l'indice de refroidissement éolien, d'établir un régime travail-réchauffement et de connaître les normes de température dans les établissements aux postes fixes (voir section *Pour en savoir plus* à la fin de la présente fiche).

S'HABILLER DE FAÇON APPROPRIÉE

Il convient de porter des vêtements choisis en fonction des conditions climatiques, de la charge de travail, de la durée de l'activité tout en tenant compte des outils et des équipements utilisés. Retenons que le choix du type et de la quantité de vêtements doit s'effectuer en fonction de sa capacité à contrôler la transpiration et la quantité de chaleur produite durant le travail, et ce, pour garder le travailleur au sec et au chaud.

ADAPTER LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EXIGÉ PAR LA TÂCHE EN FONCTION DES CONDITIONS CLIMATIQUES

La cadence de travail devrait être établie de manière à éviter la transpiration abondante ou à minimiser les périodes d'immobilité. Si cela est difficilement réalisable, on peut prévoir des mécanismes d'aide à la manutention, une réorganisation du travail pour accomplir les tâches à risque élevé durant les périodes les plus chaudes de la journée ainsi que des périodes de repos adéquates dans un endroit chauffé afin de permettre au travailleur de se reposer et d'avoir la possibilité de changer de vêtements aussi souvent qu'il le désire.

CHOISIR DES OUTILS ET DES ÉQUIPEMENTS QUI CONVIENNENT AU TRAVAIL AU FROID

Dans la mesure du possible, choisir des outils et des équipements qui permettent d'éliminer ou de diminuer les vibrations et les pressions prolongées en position statique. Il est également recommandé de porter des gants ou des mitaines ou d'isoler les poignées et les barres métalliques.

CONSIDÉRER L'ÉTAT DE SANTÉ ET LA FORME PHYSIQUE DES TRAVAILLEURS

La fatigue, une carence alimentaire, la consommation d'alcool ou de tabac, l'absorption de certains médicaments ou de drogues, la présence de lésions antérieures causées par le froid ou l'existence de troubles sanguins ou circulatoires sont autant de facteurs aggravants pouvant rendre une personne vulnérable au froid.

IMPLANTER UN SYSTÈME DE SURVEILLANCE MUTUELLE DES TRAVAILLEURS

La surveillance entre travailleurs (ex. jumelage) permet d'être à l'écoute des signes avant-coureurs d'une atteinte à la santé ou à la sécurité. De plus, les procédures de premiers soins et premiers secours doivent être clairement définies et il est obligatoire d'assurer la présence, en tout temps durant les heures de travail, du nombre nécessaire de secouristes prescrit par le *Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins*.

Concernant le travail isolé, il est primordial de mettre en place des méthodes de travail sécuritaires et un système de communication efficace qui permet de vérifier régulièrement auprès des travailleurs si tout se passe bien.

INFORMER ET FORMER TOUTES LES PERSONNES DANS L'ENTREPRISE

Il est important que les employés connaissent les risques associés au travail en ambiance froide, les mesures préventives en place et les mesures d'urgence à appliquer.

POUR EN SAVOIR PLUS

Documents de la CNESST

Dossier Web (Travail au froid)

https://www.csst.qc.ca/prevention/theme/travail_froid/Pages/avant_toute_chose_proteger_froid.aspx

Brochure (Travailler au froid! Prévenir et soigner les gelures et l'hypothermie)

https://www.cnesst.gouv.qc.ca/publications/200/Pages/DC_200_16182.aspx?_ga=2.97492888.689241330.1574863635-1586867591.1574283336

Infographique (Travailler au froid - la prévention en images)

https://www.csst.qc.ca/prevention/theme/travail_froid/Pages/travailler-au-froid-prevention-images.aspx

