Cold Stress Hazards Meeting Kit – French



CE QUI EST EN JEU

DISCUSSION SUR LA LA SÉCURITÉ À PROPOS DES RISQUES ET DANGERS DU FROID

Les environnements avec une température très froide présentent plusieurs dangers pour les employés travaillant dans ces conditions. Ainsi, ils obligent le corps à dépenser plus d'énergie afin de maintenir sa température.

QUEL EST LE DANGER

HYPOTHERMIE

Une exposition prolongée au froid utilisera éventuellement toute l'énergie emmagasinée par votre corps. Cela provoque de l'hypothermie, ou en une température anormalement basse du corps. Une température corporelle trop basse affecte le cerveau et rend la victime incapable de penser clairement ou de bien bouger. Cela rend l'hypothermie très dangereuse, car il est possible qu'une personne ne sache pas ce qui se passe et ne puisse rien faire par la suite.

SYMPTÔMES

Les symptômes d'hypothermie peuvent varier selon la durée de votre exposition à des températures froides.

PREMIERS SYMPTÔMES

- Grelottements
- Fatigue
- Perte de coordination
- Confusion et désorientation

SYMPTÔMES TARDIFS

- Pas de grelottements
- Peau bleuâtre
- Pupilles dilatées
- Pouls et respiration lents
- Perte de conscience

ENGELURES

Les engelures sont des blessures corporelles causées par le froid. Elles peuvent entrainer des pertes de sensation et de couleur dans les endroits touchés. Elles

affectent le plus souvent le nez, les oreilles, les joues, le menton, les doigts ou les orteils. Les engelures peuvent endommager de façon permanente les tissus corporels et les cas les plus sévères même causer jusqu'à l'amputation. Le risque est accru pour les travailleurs avec une circulation sanguine réduite ou ceux qui ne sont pas habillés correctement dans les températures très froides.

Les symptômes d'engelures incluent : flux sanguin réduit aux mains et aux pieds (les doigts ou les orteils peuvent geler), engourdissement, picotements, douleurs, peau bleuâtre, crayeuse ou cireuse.

Pied des tranchées : Le pied des tranchées est aussi connu sous le nom de **pied d'immersion**. C'est une blessure au pied résultant d'une exposition prolongée à l'humidité ou aux températures froides. Celui-ci peut survenir à des températures aussi élevées que 60 °F lorsque le pied est constamment mouillé. Les blessures surviennent parce qu'un pied mouillé perd de la chaleur 25 fois plus vite qu'un pied sec. Ainsi, afin d'éviter la perte de chaleur, le corps contracte les vaisseaux sanguins afin de stopper la circulation du pied. Les tissus de la peau commencent alors à mourir à cause du manque d'oxygène et nutriments ainsi que de l'accumulation de produits toxiques.

Les symptômes du pied des tranchées incluent : rougissement de la peau, engourdissement, crampes aux jambes, enflures, douleurs et picotements, ampoules ou ulcères, saignements sous la peau, gangrène (le pied peut devenir violet foncé, bleu ou gris).

COMMENT VOUS PROTÉGER

LES RÉACTIONS DU CORPS AU FROID

Dans un environnement qui est froid, la plupart de l'énergie corporelle est utilisée afin de conserver chaude la température du noyau interne. Au fil du temps, le corps commencera à diriger la circulation sanguine des extrémités (mains, pieds, bras et jambes) et de la peau externe vers le noyau (poitrine et abdomen). Cette redirection permet à la peau exposée et aux extrémités de se refroidir rapidement, mais elle augmente les risques d'engelures et d'hypothermie. Le pied des tranchées peut devenir lui aussi un problème si vous combinez ce scénario avec une exposition à un environnement humide.

PRÉVENTION POUR LES EMPLOYÉS

Les travailleurs devraient éviter de s'exposer à des températures extrêmement froides, lorsque c'est possible. Lorsque cela ne peut être évité, ils doivent alors suivre ces recommandations afin de se protéger contre les dangers du froid :

- Portez des vêtements adéquats.
    - Portez plusieurs couches de vêtements. Cela créera une meilleure isolation.
    - Les vêtements serrés réduisent la circulation sanguine. Du sang chaud doit circuler aux extrémités.
    - Choisissez bien vos vêtements, car certains pourraient restreindre vos mouvements et créer des situations dangereuses.
- Assurez-vous de bien protéger vos oreilles, votre visage, vos mains et vos pieds dans les températures extrêmement froides.
    - Les bottes doivent être isolées et résistantes à l'eau.
    - Portez un chapeau, car cela conservera la chaleur de tout votre corps (Les chapeaux réduisent la quantité de chaleur corporelle pouvant s'échapper de votre tête).
- Réfugiez-vous dans un endroit chaud pendant vos pauses de travail. Limitez le temps que vous passez dehors durant les jours très froids.
- Ayez avec vous des vêtements chauds comme des bas supplémentaires, des gants, des chapeaux, des manteaux, des couvertures, des vêtements de rechange et un

thermos rempli de liquide chaud.
- Ajoutez un thermomètre et des pochettes thermiques à votre trousse de premiers soins.
- Évitez de toucher les surfaces froides des métaux avec la peau nue.
- Surveillez votre état physique et celui de vos collègues.

MOT DE LA FIN

Le froid cause des risques en abaissant la température de la peau et celle à l’intérieur du corps (la température du noyau) par la suite. Cela peut engendrer de graves problèmes de santé, des dommages aux tissus et, possiblement, la mort.