

**Vous travaillez dans le froid ?
Voici les 10 conseils de la
CGSLB**



CHAUDEMMENT RECOMMANDÉ...

**10 commandements
en cas de travail dans le froid**

1 Portez vos vêtements en couches séparées, en veillant à ce qu'ils ne serrent pas, mais isolent correctement (principe OIGNON)

Portez 3 couches de vêtements (principe VIP) :

- Couche intérieure Ventilante (sous-vêtements)
- Couche intermédiaire Isolante
- Couche extérieure Protectrice

3 Veillez à ce que vos vêtements restent secs, si nécessaire changer régulièrement en cas de transpiration ou d'humidité excessive (les vêtements humides perdent leur pouvoir isolant)

4 Portez des chaussures fourrées et pourvues d'une semelle épaisse isolante

5 Protégez-vous suffisamment la tête, le cou et la nuque (1/3 de la chaleur corporelle est perdu à ce niveau) en utilisant par exemple un bonnet (ou cagoule), un col roulé ou une écharpe tube

6 Protégez-vous les mains avec 1 voire 2 paires de gants

8 Limitez la durée et l'intensité de l'exposition en recourant entre-autre à la rotation du travail, à des méthodes de travail alternatives, à un régime de pause adapté (pause dans un local chauffé)

7 Buvez suffisamment de boissons chaudes afin de vous réchauffer, sans toutefois négliger de boire suffisamment d'eau afin d'éviter les lésions dues au froid. Evitez les boissons à base de caféine (car elles sont trop diurétiques et favorisent la transpiration, la dilatation des vaisseaux sanguins)

9 Gardez à l'esprit que les flux d'air (courants d'air et vent) renforcent le sentiment de froid (refroidissement éolien) et, si nécessaire, utilisez des coupe-vent

10 En cas d'hypothermie et de gelures, il est essentiel de ne pas frictionner la peau lors des premiers secours mais de laisser la victime se réchauffer lentement

