

Stress dû au froid

L'exposition au froid peut s'avérer être une situation inconfortable et potentiellement dangereuse. Il est important de bien se préparer, de reconnaître les signes et de savoir comment réagir pour éviter que des blessures ne surviennent.

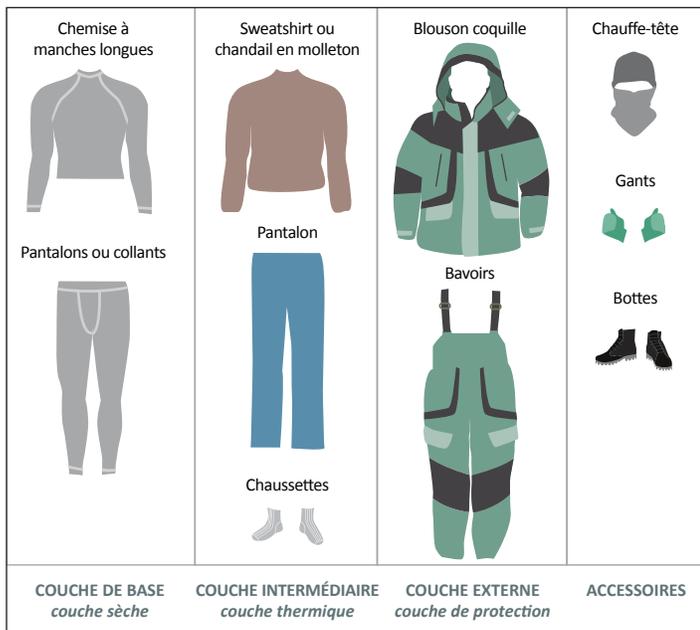
Dangers qui provoquent le stress dû au froid

- Environnements naturels ou artificiellement refroidis.
- Vent, mouvement de l'air ou température de l'air.
- Vêtements mouillés par la sueur ou l'eau.
- Immersion en eau froide.
- La fatigue qui empêche le corps de conduire la chaleur.

Contrôles pour prévenir le stress dû au froid

Équipement de protection individuel

- Habillez-vous en couches
 1. *La couche de base* vous garde au sec et évacue la transpiration de votre peau. Ces vêtements doivent « épouser » votre peau.
 2. *La couche thermique* vous garde au chaud et retient la chaleur corporelle.
 3. *La coquille/couche extérieure* vous protège du vent, de la pluie et d'autres dangers.
- Assurez-vous que vos oreilles, votre visage, vos mains et vos pieds sont protégés.



Administration

- Effectuez une rotation des tâches et du personnel.
- Planifiez le travail pendant la partie la plus chaude de la journée.
- Apprenez à connaître les signes et symptômes du stress dû au froid.
- Ajustez le rythme de travail pour éviter de transpirer et de rester debout.
- Restez bien hydraté(e); le fait de boire des liquides chauds peut aider à maintenir une température corporelle plus chaude.

Ingénierie

- Réchauffez les abris.
- Pare-vent.
- Équipements et outils conçus pour être utilisés avec des mitaines/gants.

Élimination ou substitution

- Déplacez le lieu de travail à l'intérieur.
- Utilisez des équipements plutôt que de recourir au travail manuel dans les environnements froids.

Types de stress dû au froid

Immersion/pied de tranchée

Le pied de tranchée est une lésion du pied qui ne gèle pas et qui est causée par une exposition prolongée à l'humidité et au froid. Cela peut se produire à des températures pouvant atteindre 15 degrés Celsius si les pieds sont constamment mouillés.

Les lésions surviennent parce que les pieds mouillés perdent de la chaleur plus rapidement que les pieds secs.

- Peau rougeâtre
- Picotements
- Douleur
- Gonflement
- Crampes dans les jambes
- Engourdissement
- Ampoules



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Téléphone : 204-632-6600 | Courriel : info@rpmsafety.ca | Site Web : www.rpmsafety.ca

Adresse : 25, rue Bunting, Winnipeg (MB) R2X 2P5

Stress dû au froid

L'exposition au froid peut s'avérer être une situation inconfortable et potentiellement dangereuse. Il est important de bien se préparer, de reconnaître les signes et de savoir comment réagir pour éviter que des blessures ne surviennent.

Premiers soins pour immersion/pied de tranchée

1. Appelez immédiatement le 911 en cas d'urgence; sinon, demandez une assistance médicale dès que possible.
2. Retirez les chaussures/bottes mouillées et les chaussettes mouillées.
3. Séchez les pieds et évitez de travailler dessus.
4. Gardez les pieds touchés surélevés et évitez de marcher. Demandez des soins médicaux.

Engelures

Les engelures sont causées par le gel des tissus cutanés. Les engelures peuvent causer des dommages permanents au corps et, dans les cas graves, entraîner une amputation. Le risque d'engelures est accru par la réduction de la circulation sanguine.



- La peau rougeâtre développe des taches grises/blanches sur les doigts, les orteils, le nez et les lobes des oreilles
- Picotements
- Douleurs ou perte de sensation
- Des ampoules fermes/dures peuvent apparaître dans la zone touchée

Premiers soins contre les engelures

1. Protégez la zone touchée par le gel.
 - Ne frottez PAS la zone touchée, car le frottement endommage la peau et les tissus.
 - N'appliquez PAS de neige ou d'eau.
 - Ne percez PAS les ampoules.
 - N'essayez PAS de réchauffer la zone touchée par le gel avant d'obtenir une aide médicale.
2. Donnez des boissons chaudes sucrées en cas d'alerte.

Hypothermie

L'hypothermie survient lorsque la température corporelle normale descend en dessous de 35 degrés Celsius. Les températures froides font que le corps perd de la chaleur plus rapidement qu'il ne peut en produire. Une exposition prolongée au froid épuise l'énergie stockée dans le corps, entraînant une hypothermie.

- Frissons incontrôlables
- Perte de coordination
- Confusion
- Troubles de l'élocution
- Fréquence cardiaque/respiration lentes
- Inconscience

Premiers soins en cas d'hypothermie

1. Appelez immédiatement le 911.
2. Déplacez le travailleur dans un endroit chaud et sec.
3. Retirez tous les vêtements mouillés et remplacez-les par des vêtements secs.
4. Enveloppez tout le corps (y compris la tête et le cou) dans des couches de couvertures et avec un pare-vapeur (ex. : bâche ou sac poubelle). Ne couvrez pas le visage.

Si l'assistance médicale est à plus de 30 minutes :

5. Donnez des boissons chaudes sucrées en cas d'alerte, pour aider à augmenter la température corporelle.
6. Placez des bouteilles chaudes ou des compresses chaudes sous les aisselles, sur les côtés de la poitrine et dans l'aîne.

Vous avez besoin de plus d'informations? RPM peut vous aider!

RPM : Trucking Industry Safety offre plusieurs cours, en ligne et en personne. La formation liée au stress dû au froid comprend ce qui suit :

- [Premiers soins d'urgence et réanimation cardiorespiratoire : Niveau C et DEA](#) (en anglais seulement) : Ce cours de premiers soins et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) permet d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître les urgences cardiovasculaires et la suffocation chez les adultes, les enfants et les nourrissons, et y réagir.
- [Sécurité pour les superviseurs](#) (en anglais seulement) : L'objectif de ce cours est de veiller à ce que les superviseurs disposent des informations, des outils et des ressources nécessaires pour s'acquitter efficacement de leurs rôles et responsabilités en matière de santé et de sécurité.
- [Identification des dangers et contrôle des risques](#) (en anglais seulement) : Ce cours permet aux élèves d'acquérir les connaissances pratiques nécessaires pour déterminer, évaluer et contrôler les éléments dangereux propres à leur lieu de travail afin qu'ils puissent participer à la prévention des incidents dangereux.

Veillez noter que les cours de RPM sont offerts uniquement aux entreprises enregistrées auprès de RPM. Votre entreprise doit être enregistrée auprès de RPM ou doit être en voie d'obtenir une certification ou doit détenir un certificat de reconnaissance de camionnage de Sain et sauf au travail Manitoba. Vous n'êtes pas encore inscrit(e) au programme RPM? Enregistrez-vous dès aujourd'hui!

Communiquez avec RPM par courriel à info@rpmsafety.ca, par téléphone au 204-632-6600 ou en visitant notre site Web www.rpmsafety.ca.