



FICHE PRATIQUE  
**LE TRAVAIL  
AU FROID**

**Chambres froides, entrepôts, travail en extérieur, travail en eau froide, l'exposition au froid est fréquente.**

Elle expose à des conséquences néfastes sur la santé et accroît le risque d'accident. Dès que la température est inférieure à 5°C, la vigilance s'impose.

Les températures situées entre 5°C et 15°C entraînent un risque d'inconfort et peuvent être à l'origine d'engourdissements, rhumes, perte de dextérité, augmentation des accidents du travail (AT) ...

La sensation de confort thermique ne dépend pas uniquement de la température de l'air mais aussi de multiples facteurs :

- Rayonnements
- Humidité
- Courant d'air
- Activité physique
- Tenue vestimentaire

## CONSÉQUENCES

### → Sur le travail :

- Perturbation de l'activité manuelle,
- Perte de dextérité, imprécision des gestes,
- Diminution de la vigilance, assoupissement, fatigue
- Baisse de la qualité de travail
- Risque accru d'erreurs
- Augmentation du risque d'AT : glissades, mouvements gênés par les vêtements, ...



### → Sur la santé :

- Crampes
- **Douleurs** : l'exposition au froid peut provoquer des douleurs d'intensité différente, variables selon les individus
- **Troubles vasomoteurs** : sensation de doigts morts, perte de sensibilité... Ces symptômes sont regroupés sous le terme d'acrosyndromes vasculaires. Ils comprennent notamment le syndrome de Raynaud, qui touche environ 10 % de la population générale
- **Troubles musculosquelettiques (TMS)** : différentes études ont mis en évidence une augmentation du risque de survenue de TMS liée à l'exposition au froid...

## ➔ Mais aussi par exposition directe :

- Gerçures, engelures
- Aggravation des pathologies ORL, respiratoires, cardiaques ou rhumatologiques
- Hypothermie (température corporelle à moins de 35°C) : frissons, fatigue, confusion, perte de connaissance, allant jusqu'au coma et le décès si rien n'est fait. C'est une urgence médicale !

## PRÉVENTION



### Il est indispensable d'évaluer le risque dans le document unique

#### ➔ Conception et aménagement des locaux :

- **Pendant la saison froide, l'employeur** doit chauffer les locaux fermés affectés au travail de manière à maintenir une température convenable et à ne donner lieu à aucune émanation délétère ([art. R.4223-13 du code du travail](#))
- **Les locaux de restauration, repos, permanence, locaux sanitaires, de premiers secours** ainsi que les vestiaires, lavabos et douches doivent être convenablement chauffés ([art. R 4223-14, R 4228-4, 4228-12, R 4228-7 et R. 4228-9](#))
- **Postes de travail à l'extérieur** : l'employeur doit les aménager de telle sorte que les salariés soient, dans la mesure du possible, protégés contre les conditions atmosphériques ([art. R.4225-1](#)). L'INRS recommande d'iso-ler les surfaces métalliques, de choisir des matériaux au sol anti-glissade, de mettre en place des aides à la manutention manuelle pour réduire la charge physique de travail et d'apposer une signalisation spécifique



## → Organisation du travail

- Planifier le travail à l'extérieur en fonction des conditions météorologiques (température, humidité, précipitations...)
- Éviter le passage fréquent entre des locaux ayant des températures différentes (prévoir des paliers)
- Limiter le travail au froid, particulièrement lorsqu'il est sédentaire
- Limiter le travail intense et le port de charges répétitif ou, à défaut, organiser le travail en binôme
- Limiter le travail en zone froide et prévoir un régime de pauses adaptées (local de repos chauffé et mise à disposition de boissons chaudes)
- Mettre à disposition des postes les plus exposés des dispositifs localisés de chauffage par rayonnement
- Porter une attention particulière aux salariés isolés (système d'alerte)
- Informer le personnel sur les risques et former aux premiers secours
- Éviter l'exposition aux courants d'air et au vent (paravent, panneau)
- Veiller à une bonne hydratation et une alimentation régulière.

## → Mettre à disposition des EPI adaptés et notamment des vêtements spécifiques :

### Vêtements :

- Assurant un niveau de protection adéquat tout en permettant au salarié d'assurer un travail convenable (mobilité, dextérité)
- Composé de matériaux offrant le meilleur isolement vestimentaire en fonction de la température et de la tâche à effectuer
- Imperméables pour les travaux par temps de pluie

### Chaussures :

- anti-dérapantes
- pourvue d'une bonne isolation thermique (paravent, panneau)
- Prévoir des moyens de séchage des vêtements, des chaussures





Il est préférable de porter plusieurs couches de vêtements plutôt qu'un seul vêtement épais ; la couche au contact du corps doit être isolante et éloigner l'humidité de la peau afin de la maintenir sèche. La tête et les mains doivent être protégées.

## CAS SPÉCIFIQUE DES CHAMBRES FROIDES

- Permettre l'ouverture des portes des chambres réfrigérées depuis l'intérieur
- Prévoir un dispositif d'avertissement sonore et lumineux permettant de donner l'alarme en cas d'enfermement accidentel
- Vérifier régulièrement ces deux dispositifs de sécurité
- Installer une aération adaptée et limiter les apports d'air extérieur humide (rideaux d'air, sas, etc...)
- Prévoir des interrupteurs d'arrêt des ventilateurs situés à l'intérieur de la chambre froide
- Compléter l'éclairage général par un éclairage de secours
- Choisir pour les sols des matériaux adaptés au froid afin de prévenir le risque de glissade
- Installer des sièges en matériaux thermiquement isolant
- Fournir des chariots de manutention adaptés au travail en chambres froides (cabine chauffée, etc...)



# RÉGLEMENTATION

- Il n'y a pas de seuil mentionné dans le code du travail mais l'employeur a l'obligation d'assurer la sécurité et de protéger la santé physique et mentale des salariés (**art. L4121-1**).
- Le froid est l'un des facteurs de risques de pénibilité (C2P), au titre des températures extrêmes.
- L'employeur doit prendre les mesures préconisées par la DREETS.

## Jeunes travailleurs

Les jeunes travailleurs de moins de 18 ans ne peuvent être affectés qu'à des travaux légers qui ne sont pas susceptibles de porter préjudice à leur sécurité, à leur santé ou à leur développement (**article D. 4153-4 du Code du travail**). Il est interdit d'affecter les jeunes aux travaux les exposant à une température extrême susceptible de nuire à la santé (**article D. 4153-36 du Code du travail**)



## QUELQUES ARTICLES

- **Article R. 4225-1** sur l'aménagement des postes de travail extérieurs et notamment la protection des salariés contre les conditions atmosphériques..
- **Article R. 4213-7** : les équipements et caractéristiques des locaux de travail sont conçus de manière à permettre l'adaptation de la température à l'organisme humain pendant le temps de travail, compte tenu des méthodes de travail et des contraintes physiques supportées par les travailleurs.

# QUELQUES ARTICLES

- **Article R. 4213-8** les équipements et caractéristiques des locaux annexes aux locaux de travail, notamment des locaux sanitaires, de restauration et médicaux, sont conçus de manière à permettre l'adaptation de la température à la destination spécifique de ces locaux.
- **Article R. 4223-13** : les locaux fermés affectés au travail sont chauffés pendant la saison froide et le chauffage fonctionne de manière à maintenir une température convenable et à ne donner lieu à aucune émanation délétère.
- **Article R. 4223-15** : l'employeur prend, après avis du médecin du travail et du comité d'hygiène de sécurité et des conditions de travail ou, à défaut, des délégués du personnel, toutes dispositions nécessaires pour assurer la protection des travailleurs contre le froid et les intempéries.

## LIENS UTILES

- <https://www.anact.fr/comment-ameliorer-la-situation-de-travail-des-salaries-exposes-au-froid-hivernal>
- <https://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/prevention-des-risques-pour-la-sante-au-travail/autres-dangers-et-risques/article/froid>
- <https://www.inrs.fr/risques/froid/prevenir-les-risques>

