



# Les Troubles Musculo-Squelettiques dans les magasins de marée



## LE FROID

## COMMENT SE PROTÉGER ?

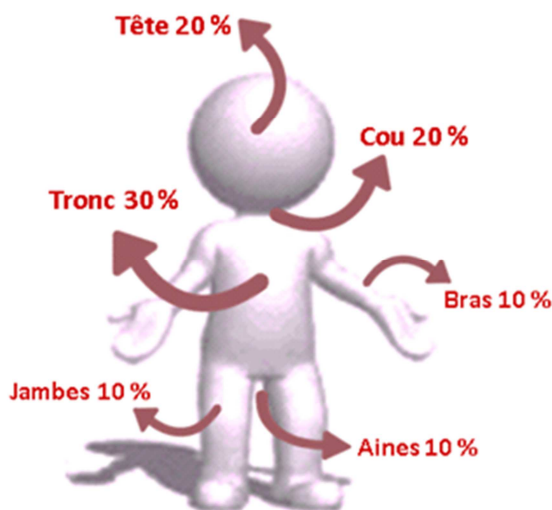
SANTÉ AU TRAVAIL EN CORNOUAILLE



**La sensation de froid n'est pas seulement liée à la température de l'air. Elle dépend aussi d'autres facteurs :**

- ❄️ **Vitesse d'air :** Courants d'air (ouverture de porte), positionnement des postes dans l'atelier
- ❄️ **Humidité :** Présence d'eau au sol et sur les plans de travail
- ❄️ **Durée d'exposition au froid**
- ❄️ **Contact direct avec surfaces froides :** Poisson, glace, eau de mer
- ❄️ **Activité physique :** Poste statique / poste dynamique
- ❄️ **Tenue vestimentaire :** Couches de vêtements, bonnet, gants, manchons, bottes, chaussettes...
- ❄️ **Facteurs individuels**

**Les principales pertes de chaleur se font par l'intermédiaire de la peau**



Jusqu'à 50% des pertes de chaleur se font au niveau de la tête si le reste du corps est bien protégé !



**Conséquences du froid = augmentation du risque de :**

- ❄️ Tendinite
- ❄️ Syndrome du canal carpien
- ❄️ Pathologie cardiaque
- ❄️ Trouble des extrémités (« doigts blancs »)
- ❄️ Accident de travail / maladie professionnelle

# D'où l'importance de bien se protéger !

## MANCHETTES

- S'enfilent par-dessus les gants pour éviter les remontées d'eau dans les manches
- Protègent du froid

## BONNET

- Il retient la chaleur
- Certains modèles sont transformables en tour de cou

## GANTS

- Anti coupure
- Anti humidité
- Anti froid
- Dextérité
- Possibilité de sous gants

## CHAUSSETTES SPECIFIQUES

- Multifibres ou polaires
- Souples
- Hydrophobes

## BOTTES

- Semelles épaisses pour une bonne isolation thermique
- Certains modèles sont doublés de chaussettes amovibles isolantes en mousse

## VETEMENTS

### Privilégier 3 couches pour une meilleure isolation

- **1<sup>ère</sup> Couche** : maintien au sec (tissu micro-aéré) → association de fibres synthétiques (polyester, élasthanne) et de laine / Isolation thermique.

*Exemples : T-shirt, chaussettes*

- **Couche intermédiaire** : isolation thermique et maintien au sec → laine

*Exemples : pull, polaire, pantalon*

- **Couche de protection** : protection par rapport à l'environnement (eau, courants d'air) → matière étanche

*Exemples : parka, cotte à bretelles, tablier, bonnet, tour de cou, bottes*



## Un vêtement mouillé perd 2/3 de ses capacités d'isolation

Il est donc important de :

- ❄️ Disposer de plusieurs exemplaires (les changer lorsqu'ils sont mouillés)
- ❄️ Sécher l'ensemble de ses équipements : gants, bottes, vêtements...
- ❄️ Renouveler ses équipements régulièrement



Même si la protection collective doit être privilégiée, porter vos équipements de protection individuelle vous permet de vous préserver des effets du froid.



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail ou votre infirmière du travail