

Exposition au froid

Environnements froids – Aperçu

Sur cette page

[Pourquoi devrions-nous nous soucier du travail dans un environnement froid?](#)

[Comment le froid affecte-t-il le rendement au travail?](#)

[Quels sont les emplois où le froid peut constituer un risque?](#)

[Existe-t-il une température minimale à partir de laquelle le travail devient dangereux et doit être interrompu?](#)

[Quels sont les signes avant-coureurs de l'hypothermie?](#)

[Existe-t-il des limites d'exposition pour le travail dans des environnements froids?](#)

[Que faut-il faire lorsque l'on travaille dans des environnements froids?](#)

[Où puis-je obtenir plus d'information?](#)

Pourquoi devrions-nous nous soucier du travail dans un environnement froid?

Travailler dans des environnements froids peut être dangereux pour la santé et causer des maladies potentiellement mortelles. Il est essentiel que le corps puisse maintenir une température centrale corporelle à 37 °C (98,6 °F). Cet équilibre thermique doit être maintenu pour que le corps fonctionne normalement et pour fournir l'énergie nécessaire à l'activité ou au travail. Lorsque la température corporelle est trop basse, elle peut affecter le cerveau, ce qui empêche le travailleur de penser clairement ou de se déplacer correctement.

La capacité du corps à produire de la chaleur (notre métabolisme) doit pouvoir surmonter les défis que représentent les basses températures, le vent et l'humidité.

Le présent document se concentre sur le travail dans des conditions froides. Veuillez consulter les fiches d'information Réponses SST [Exposition à la chaleur – Aperçu](#) et [Indice humidex et le travail](#) pour obtenir de plus amples renseignements sur les conditions de température.

Comment le froid affecte-t-il le rendement au travail?

Des conditions de travail inconfortables et froides peuvent entraîner une baisse de l'efficacité du travail et une augmentation des taux d'incidents. L'inconfort lié au froid réduit la vivacité d'esprit et entrave la réalisation de tâches mentales complexes.

Les tâches manuelles sont également entravées, car la sensibilité et la dextérité des doigts sont réduites dans le froid. À des températures encore plus basses, le froid affecte les muscles profonds, ce qui entraîne une diminution de la force musculaire et un raidissement des articulations.

Pour toutes ces raisons, les incidents sont plus susceptibles de se produire dans des conditions de travail très froides.

Quels sont les emplois où le froid peut constituer un risque?

Les travailleurs exposés au risque de stress dû au froid sont les suivants :

- personnes travaillant à l'extérieur, y compris :
 - constructeurs de routes, constructeurs de maisons, autres travailleurs de la construction;
 - monteurs de lignes électriques et de télécommunications;
 - policiers, pompiers, personnel d'intervention d'urgence, personnel militaire;
 - travailleurs des transports, conducteurs d'autobus et de camions;
 - pêcheurs, chasseurs, trappeurs;
 - plongeurs;
- travailleurs des entrepôts réfrigérés;
- travailleurs de l'industrie de l'emballage et de l'entreposage de la viande;
- travailleurs (et passionnés) des loisirs de plein air.

Existe-t-il une température minimale à partir de laquelle le travail devient dangereux et doit être interrompu?

En un mot, oui.

À de très froides températures, la préoccupation la plus sérieuse est le risque d'hypothermie ou de refroidissement excessif dangereux du corps. Un autre effet grave de l'exposition au froid est la gelure ou le gel des extrémités exposées, comme les doigts, les orteils, le nez et les oreilles. L'hypothermie peut être fatale en l'absence de soins médicaux immédiats.

Quels sont les signes avant-coureurs de l'hypothermie?

Les signes avant-coureurs de l'hypothermie peuvent être des nausées, de la fatigue, des vertiges, de l'irritabilité ou de l'euphorie. Les travailleurs peuvent également ressentir des douleurs dans les extrémités, comme les mains, les pieds et les oreilles, ainsi que des frissons. Les travailleurs présentant des signes d'hypothermie doivent être transférés dans un abri chauffé et bénéficier immédiatement d'une aide médicale.

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter notre fiche Réponses SST [Exposition au froid – Effets sur la santé et premiers soins](#).

Existe-t-il des limites d'exposition pour le travail dans des environnements froids?

Au Canada, la législation de certaines administrations prévoit une [plage de températures acceptables](#) dans des circonstances spécifiques, y compris des températures minimales pour les environnements intérieurs. Dans d'autres cas, les organismes responsables de la santé et de la sécurité au travail utilisent les valeurs limites d'exposition® (VLE) publiées par l'American Conference of Governmental Industrial Hygienists (ACGIH). Certaines administrations canadiennes ont adopté ces VLE® comme limites légales d'exposition professionnelle, tandis que d'autres les utilisent comme lignes directrices.

S'il n'existe pas de limites d'exposition maximales ou minimales pour les environnements de travail froids, il existe des lignes directrices qui peuvent être utilisées pour évaluer les risques, créer des plans de travail sûrs et surveiller les conditions afin de protéger la santé et la sécurité des travailleurs. Lorsqu'il existe des différences entre les recommandations formulées par diverses organisations (et lorsqu'il n'y a pas de limites ou de lignes directrices établies par votre administration), les employeurs sont encouragés à choisir le système qui assure le mieux la protection de leur personnel.

Par exemple, l'ACGIH (2024) suggère l'alternance travail-réchauffement lorsque le travail est effectué de façon continue dans le froid et que la température de refroidissement éolien est égale ou inférieure à -7 °C (19,4 °F). Dans ces conditions, des abris chauffés, comme des tentes, des cabanes ou des salles de repos, doivent être mis à disposition à proximité et utilisés régulièrement. Les travailleurs doivent être encouragés à utiliser ces abris, en fonction de la gravité de l'exposition. Si des signes de stress dû au froid sont observés, les travailleurs doivent immédiatement retourner dans l'abri.

Pour les travaux effectués à une température égale ou inférieure à -12 °C (10,4 °F), le travail doit inclure :

- l'observation constante (superviseur ou système de jumelage);
- l'adaptation du rythme ou de la cadence de travail afin qu'il ne soit pas trop élevé et qu'il ne provoque pas une transpiration abondante qui mouillerait les vêtements;

- du temps accordé aux nouveaux employés pour s'habituer aux conditions de travail;
- des ajustements tenant compte du poids et de l'encombrement des vêtements lors de l'estimation du rendement au travail et des poids à soulever par le travailleur;
- des dispositions visant à réduire au minimum la position assise et debout pendant de longues périodes;
- des instructions relatives aux pratiques de travail sûres, aux procédures de réchauffement, aux pratiques vestimentaires appropriées, aux habitudes alimentaires et à la consommation de boissons, à la reconnaissance du stress dû au froid et des engelures, ainsi qu'aux signes et symptômes de l'hypothermie ou du refroidissement excessif du corps (y compris en l'absence de frissons).

Que faut-il faire lorsque l'on travaille dans des environnements froids?

Les employeurs ont le devoir de prendre toutes les précautions raisonnables pour s'assurer que le site de travail est sûr pour le travailleur. Cette obligation implique de prendre des mesures efficaces pour protéger les travailleurs contre les blessures liées au froid.

Voici quelques recommandations générales :

- porter plusieurs couches de vêtements chauds, avec une couche extérieure résistante au vent par temps venteux, ou imperméable par temps pluvieux;
- couvrir autant que possible la peau exposée;
- porter un chapeau, des moufles ou des gants isolés, un foulard, un cache-col ou un masque protecteur, ainsi que des chaussures isolées et imperméables;
- demeurer au sec (notamment en prenant des mesures pour éviter de trop transpirer);
- rester actif;
- maintenir un horaire de travail et de pause; faire des pauses dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air;
- lorsque le temps est très froid, envisager de reporter les activités de travail à l'extérieur.

Pour plus obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter la fiche Réponses SST - [Exposition au froid – Mesures de contrôle](#).

Où puis-je obtenir plus d'information?

- [Exposition au froid – Mesures de contrôle](#)

- [Exposition au froid – Effets sur la santé et premiers soins](#)
 - [Exposition à la chaleur – Aperçu](#)
 - [Conditions de température – Législation](#)
 - [Confort thermique au bureau](#)
-

Date de la première publication de la fiche d'information : 2025-01-19

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-01-19

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.