



Températures ressenties en fonction de l'exposition au vent (°C)

Vitesse du vent (km/h)	Températures ressenties en fonction de l'exposition au vent (°C)							
	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30
0								
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39
20	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37	-43
30	0	-7	-13	-20	-26	-33	-39	-46
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49
60	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-43	-50
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52

**-10°C à -24°C** - Froid gênant, risque faible de gelure de la peau

**-25°C à -34°C** - Très froid, risque de gelure de la peau

**-35°C à -59°C** - Froid intense, risque de gelure profonde en 10 mm

Source : Normes AFNOR - NF en ISO 11 079 - Février 2008

# RISQUES POUR LA SANTÉ

- Perte de dextérité et de sensibilité, de force musculaire (maladresse, crispation, blessure, ...).
- Fatigue et à la pénibilité (le froid diminue la vigilance et augmente les temps de réaction).
- Refroidissement des extrémités :
  - Doigts froids avec diminution de la sensibilité tactile et de la force.
  - Syndrome de Raynaud (doigts blancs, engourdis).
  - Dessèchement de la peau avec gerçures pouvant aller jusqu'à l'engelure (rougeurs) et la gelure (douleurs, bulles...).
- Augmentation du risque cardiovasculaire et de **Troubles MusculoSquelettiques** (TMS).
- Refroidissement du corps :
  - L'hypothermie est une urgence médicale.**
  - Signes : Frissons, fatigue ou perte de tonus, peau froide, désorientation, confusion voire perte de connaissance.

# CONDUITE À TENIR

- >> S'informer sur la météo : météo consult-pro.
- >> **Planifier les activités en extérieur** en tenant compte des conditions et des prévisions météorologiques.
- >> Limiter le travail intense et le port répétitif de charges lourdes (favorisent la sudation).
- >> **Favorisez la rotation des tâches.**
- >> Eviter le travail isolé ou prévoir des systèmes d'alerte (PTI, téléphone...). S'échauffer le matin avant la prise de poste.
- >> Débuter si possible par les zones ensoleillées, à l'abri du vent.
- >> Eviter de rester immobile, bouger les pieds et les mains dès la sensation d'engourdissement.
- >> **S'abriter dès que possible.**
- >> Aménager des pauses, toutes les 2 h au maximum, dans un local chauffé (au moins 20°C) et proposer des boissons chaudes non alcoolisées.
- >> Penser à retirer les vêtements d'extérieur dans les locaux chauffés lors des pauses.
- >> Veiller à **une bonne hydratation et une alimentation régulière.**
- >> Prévoir des moyens de séchage des vêtements et des chaussures ou vêtements de rechange.

# SE COUVRIR



- Porter **des gants, un bonnet et une écharpe.**
  - Porter **plusieurs couches de vêtements isolants** qui ne sont pas trop serrés.
    - Première couche : En laine et/ou en fibres synthétiques.
    - Deuxième couche : En laine ou duvet (polaire).
    - Troisième couche : Vêtement imperméable antistatique.
  - Porter des **chaussures antidérapantes** avec une isolation thermique.
  - Se munir d'un **baume à lèvres.**
- Pensez également aux sachets auto-chauffants et aux vestes auto-chauffantes.