

À propos des engelures et de l'hypothermie



Je me renseigne...

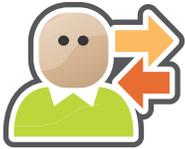
Travailler au froid s'avère un rude exercice pour l'organisme humain. Mieux vaut faire preuve de prudence et de vigilance!

La température normale du corps se situe autour de 37 °C. L'engelure, la gelure et l'hypothermie sont trois conséquences liées à l'exposition intense au froid sans protection suffisante. L'hypothermie se définit comme une chute de la température corporelle. Si celle-ci descend en dessous de 35 °C, cela peut avoir des conséquences graves et peut même entraîner la mort.

Voici quelques conditions qui augmentent les risques d'engelure, de gelure ou d'hypothermie, même à des températures supérieures à 0 °C :

- la durée de l'exposition au froid;
- la sensibilité au froid;
- les vêtements trop légers, mouillés ou trop serrés;
- le vent;
- l'humidité de l'air;
- la peau exposée;
- la transpiration abondante;
- la déshydratation;
- le manque de sommeil;
- une tâche imposant des contraintes sur le plan physique;
- l'utilisation d'outils vibrants.





Je détecte et je réagis...

Pour éviter les engelures, les gelures et l'hypothermie, quelques précautions sont nécessaires.

- Je porte plusieurs couches de vêtements, des gants et des bas chauds.
- Je me couvre la tête (tuque, passe-montagne, cache-oreilles, etc.).
- Je porte des bottes de travail appropriées.
- J'ajuste mon rythme de travail pour éviter de transpirer et de mouiller mes vêtements.
- Je prends des pauses à l'abri du froid.
- Je bois régulièrement des liquides sucrés chauds ou de la soupe.
- Je redouble de prudence si j'ai pris des médicaments, si j'ai des problèmes de santé ou si j'ai été malade récemment.

Réagir dès les premiers symptômes d'engelures et de gelures

Je sais reconnaître les symptômes d'engelures et de gelures (picotements dans les doigts, les orteils, le nez, les joues et les oreilles, zone blanchâtre ou jaunâtre sur la peau s'il s'agit d'engelures, peau blanche, glacée et cireuse s'il s'agit de gelures).

J'interviens :

- Je réchauffe localement et lentement les parties atteintes, en utilisant des compresses tièdes.
- Je ne frictionne pas les parties gelées et je n'essaie pas de les réchauffer en faisant de l'exercice (les lésions risquent de s'aggraver).
- J'évite de marcher.

Réagir dès les premiers symptômes d'hypothermie

Je sais reconnaître les symptômes de l'hypothermie (grelottement et frissons marqués, comportement inhabituel ou bizarre, fatigue excessive, élocution de plus en plus saccadée, difficulté à marcher, manifestation d'irritabilité, de confusion, d'euphorie, perte de contrôle des mouvements et même, dans certains cas plus graves, perte de conscience et arrêt cardiaque).

J'interviens :

- Je préviens immédiatement un secouriste et je signale le 911.
- Je transporte la personne dans une pièce chauffée, de préférence sans la faire marcher.
- Je retire ses vêtements s'ils sont humides ou mouillés, de même que ses chaussures.
- J'enveloppe la personne dans une couverture.
- Je réchauffe graduellement son corps en commençant par la tête, le cou, et le tronc, en allant vers les extrémités.
- Si la personne est consciente et lucide, je lui fais boire une boisson tiède, sucrée et non alcoolisée.
- Si elle est inconsciente, je l'étends en la tournant sur le côté.



Je m'interroge

Je coche ce qui me concerne et ce que j'ai fait

Cela me concerne...

Ce que j'ai fait...

Est-ce que...

- j'ai reçu la formation nécessaire pour effectuer des tâches au froid?
- j'ai pris des renseignements sur les prévisions météorologiques et, en conséquence, j'ai porté des vêtements adéquats?
- j'ai couvert toutes les parties de ma peau exposées au froid (y compris la tête et les oreilles) en gardant la liberté de mouvement nécessaire pour faire le travail de façon sécuritaire?
- j'ai porté attention à mes mains et à mes pieds?
- j'ai porté plusieurs épaisseurs de vêtements?
- j'ai prévu des vêtements de rechange et remplacé mes vêtements humides ou mouillés?
- j'ai travaillé activement, mais en prenant des pauses à l'abri du vent dans un endroit chauffé?
- j'ai respecté mes limites d'exposition au froid?
- j'ai mangé et bu suffisamment afin de ne pas me déshydrater?
- j'ai validé mes actions auprès de la personne qui me supervise?
- j'ai appliqué le référentiel d'actions préventives?
- j'ai appliqué des mesures correctives afin d'améliorer ma sécurité et celle des autres?

Sources

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Santé en forêt*, 2^e édition, DC 200-1524-1 (07-08)

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Contrainte thermique - Le froid*, 2^e édition, DC 200-16182-3 (04-010)

Illustration

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Prévention BTP 2005*
Illustrateur : Emmanuel Lepage