

Grand froid : savoir bien se protéger sur les chantiers

Qu'il neige, qu'il vente, la vie ne s'arrête pas pour autant sur les chantiers. Revue des meilleurs moyens pour résister aux rigueurs de l'hiver.

Des baskets dans la neige! Médecin de montagne et médecin du travail, le Dr Bruno Tollenaere le constate régulièrement : si les montagnards savent s'équiper face au froid, en revanche, les travailleurs qui interviennent ponctuellement dans des environnements glaciaux sont souvent très démunis. Tels ces ouvriers affectés récemment au chantier d'un hôtel dans une grande station des Alpes qui exerçaient sans gants, avec des vêtements non ajustés à leur taille laissant filtrer le vent et les intempéries, et qui avaient aux pieds pour seule protection... leurs baskets de ville! Or, il n'y a rien de pire pour être frigorifié que le contact direct avec la neige. « *Idéalement, quand on mène un chantier dans une zone enneigée, il faut l'aménager (tapis isolants, passerelles) pour éviter que les salariés aient à marcher dans la poudreuse!* » Et, bien entendu, organiser le travail et la rotation des tâches pour que ces derniers profitent au maximum des heures les plus chaudes (travailler du côté de la façade ensoleillée, à l'abri du vent...). Lutter contre le froid ne s'improvise pas... Certains comportements sont à privilégier, d'autres à bannir.

Multiplier les couches

S'habiller comme un oignon, en empilant les couches les unes sur les autres. Le principe : les différentes « couches » de vêtements sont séparées par une pellicule d'air, excellent isolant! On a donc beaucoup plus chaud avec trois ou quatre épaisseurs fines qu'avec un très gros pull! De plus, il est possible d'enlever les épaisseurs au fur et à mesure afin d'éviter



◀ Dans un contexte de grand froid, bouger, se frotter les mains, frapper le sol avec ses pieds aident à se réchauffer.

de transpirer. Près du corps, préférez un vêtement absorbant qui « respire ». Le coton, qui s'imprègne mais conserve l'humidité, n'est pas la meilleure matière. Il existe aujourd'hui de très nombreux tissus spécialement conçus pour les sportifs qui, tout en étant très fins, maintiennent la chaleur du corps et permettent l'évacuation de la sueur. « *L'humidité, c'est l'ennemi!* », confirme le Dr Tollenaere, car

lorsque l'eau s'évapore, elle emporte la chaleur avec elle! Important également : avoir des vêtements ajustés qui collent au corps comme une deuxième peau.

Porter des gants, un polaire adapté au casque comme bonnet ou passe-montagne. Pour éviter le refroidissement des extrémités, l'idéal ce sont les moufles. Mais nombre de travaux sont difficiles à réaliser avec elles.

► Des effets locaux et généraux

La plus redoutée des conséquences du froid est l'hypothermie. Cette chute de quelques degrés de la température corporelle s'observe notamment lors des accidents en montagne, quand un skieur ou un randonneur se retrouve immobilisé dans un environnement hostile, mais elle peut survenir chaque fois qu'une personne est soumise à un froid durable sans disposer de l'équipement de protection adéquat. Une prise en charge en urgence est nécessaire car l'hypothermie peut conduire au décès de la victime. Autres risques : les lésions locales (gelures, engelures...) et les « coups de froid », qu'il s'agisse de la survenue d'une infection après être resté dans une atmosphère froide et humide, ou du muscle endolori (cou, dos...) parce qu'il a été exposé à un courant d'air.

Grand froid : savoir bien se protéger sur les chantiers



© XAVIER PIERRE

▲ Un chantier en zone enneigée doit être aménagé afin d'éviter que les salariés ne marchent dans la poudreuse.

Solution : utiliser des gants et porter des sous-gants en dessous. Ne pas négliger la tête et le cou. Près de 30 % de la chaleur corporelle est évacuée par le crâne et par la bouche!

Avoir de bonnes chaussures qui isolent du sol (semelle épaisse) et de l'humidité. Rentrez le pantalon dans les chaussures pour empêcher

que le froid ne pénètre. Danger : si vous êtes diabétique, votre sensibilité périphérique est réduite. Si vos mains ou vos pieds gèlent, vous ne le sentirez pas! Pour vous, il est encore plus important de porter de bons gants et de bonnes chaussures, épaisses, fourrées, imperméables! D'un jour à l'autre, pensez à les faire sécher sous un radiateur!

Rentrer toutes les deux heures à l'intérieur et prendre une boisson chaude. L'idéal : le chocolat chaud ou la tisane. On peut aussi se passer les mains dans une bassine d'eau chaude.

Ça aide

Taper des pieds, se frotter les mains, réchauffer ses mains sous les aisselles... Frapper le sol avec ses pieds stimule la partie plantaire très riche en vaisseaux et active efficacement la circulation dans l'ensemble de l'organisme. Se frotter les mains booste la circulation sanguine au niveau des doigts qui sont souvent les premiers à souffrir du froid. De manière générale, faire des mouvements,

bouger, favorise la production de chaleur par les muscles.

Les chaufferettes. Très utilisées dans le milieu sportif, ces sachets auto-chauffants maintiennent pendant plusieurs heures une agréable tiédeur dans les gants ou les chaussures.

Avoir bien dormi et bien mangé. Le manque de sommeil rend plus sensible au froid... Quant à l'alimentation, elle est importante pour fournir au corps le glucose nécessaire aux cellules ; c'est en brûlant des sucres que les cellules fabriquent de la chaleur. Inutile de manger « gras » pour lutter contre le froid. Mieux vaut opter pour des repas riches en glucides lents (pain complet, pâtes, légumes secs...).

À éviter

La cigarette qu'on grille pour se réchauffer. Le tabac produit une vasoconstriction qui, loin de favoriser le réchauffement, a l'effet contraire ; le tabac est d'ailleurs l'un des facteurs aggravants de la maladie de Raynaud (diminution de la circulation sanguine dans les extrémités sous l'effet du froid entraînant fourmillements, douleurs, insensibilité).

Le petit coup de gnole... L'alcool provoque une vasodilatation brusque des petits vaisseaux de la peau... Les joues deviennent rouges. On a l'impression d'avoir chaud, mais en réalité l'alcool déplace la chaleur de l'intérieur du corps vers la périphérie ; le corps perd ainsi une grande quantité de chaleur! En outre, l'alcool déshydrate et en donnant une fausse sensation de chaleur, il incite à se découvrir (et donc à se refroidir encore plus!).

Le café. Il est diurétique. Or, le froid entraîne déjà une perte hydrique importante. Si vous consommez des boissons qui favorisent l'excrétion urinaire (thé, café, cola...), vous risquez de souffrir de déshydratation qui réduit notamment la capacité du corps à se réchauffer!

Cendrine Barruyer

PROTECTION

Le froid, ennemi des bronches!

En cas de froid pénétrant, il est plus que nécessaire de protéger sa gorge et son nez... C'est encore plus vrai pour les asthmatiques, un froid trop vif risquant de provoquer une crise! Un bon moyen : les écharpes circulaires, sortes de tubes à enrouler autour du cou. Dépourvues d'extrémités (susceptibles de se défaire et de se prendre dans une machine), elles peuvent se remonter en capuche pour protéger l'arrière de la tête ou se relever sous le nez pour préserver les poumons.