Cold Storage & Freezer Work: Unique Risks of Chill Environments Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Travailler dans des chambres froides ou des congélateurs n’est pas seulement inconfortable, cela change la façon dont votre corps et votre esprit fonctionnent. Le froid raidit les muscles, engourdit les doigts et ralentit le temps de réaction, tandis que les planchers glacés et les espaces restreints laissent peu de place à l’erreur. Un moment de perte d’adhérence ou d’équilibre peut rapidement entraîner des élongations, des glissades, des engelures ou des blessures graves, surtout lorsque vous soulevez des charges, vous vous dépêchez ou êtes concentré à entrer et sortir le plus vite possible.

QUELS SONT LES DANGERS?

Le danger dans le travail en chambre froide et en congélateur est que le froid extrême réduit silencieusement votre capacité à réagir et à vous protéger. Les températures froides engourdissent les mains, raidissent les muscles et ralentissent les mouvements, rendant les glissades, les chutes d’objets et les erreurs de manipulation plus probables sur des surfaces dures et glacées.

Exposition Cumulative au Froid

De courtes entrées peuvent sembler gérables, mais l’exposition répétée s’accumule. Avec le temps, le stress dû au froid, l’engourdissement et la fatigue augmentent le risque d’erreurs pouvant entraîner des blessures graves.

Comment le Froid Affecte Votre Corps et Votre Vigilance

La réduction de la circulation sanguine peut diminuer la force de préhension et la coordination, tandis que l’EPI volumineux pour temps froid peut limiter les mouvements et la visibilité. Plus le temps passé dans le congélateur augmente, plus la fatigue et le stress dû au froid s’accumulent, augmentant le risque d’élongations, d’entorses et de réactions retardées lors de tâches routinières.

Situations à Haut Risque en Chambre Froide

- Planchers glissants ou glacés augmentant le risque de glissades et de chutes
- Manipulation de charges lourdes ou encombrantes avec une prise et une dextérité réduites

- Déplacements rapides à l’entrée et à la sortie du congélateur pour limiter l’exposition au froid
- Condensation ou accumulation de glace près des portes et des passages
- Allées étroites, rayonnages et visibilité limitée

COMMENT SE PROTÉGER

Rester en sécurité dans les chambres froides et les congélateurs signifie planifier à l’avance, ralentir et porter attention à la façon dont le froid affecte votre corps. De petites décisions prises tôt peuvent prévenir les glissades, le stress dû au froid et les blessures graves.

Signes d’Alerte à ne Pas Ignorer

- Engourdissement ou picotements dans les doigts, les mains ou les orteils
- Perte de force de préhension ou chute d’objets
- Mouvements raides ou maladroits
- Frissons ou fatigue inhabituelle

S’Habiller et s’Équiper pour le Froid

Portez des vêtements isolants en couches qui permettent le mouvement, gardez les gants secs pour maintenir une bonne prise et utilisez des chaussures antidérapantes conçues pour les planchers glacés. Remplacez immédiatement les gants ou les chaussettes mouillés et ne travaillez jamais dans un congélateur sans EPI adéquat pour temps froid.

Que Faire si le Froid Commence à Vous Affecter

Si vos mains deviennent engourdies, si votre prise faiblit ou si vos mouvements deviennent raides ou maladroits, arrêtez la tâche et sortez de la zone froide pour vous réchauffer. Remplacez les gants ou les vêtements mouillés, retrouvez un contrôle et une sensation complets, et ne retournez au travail que lorsque vous pouvez manipuler des charges et maintenir votre équilibre en toute sécurité. Forcer malgré le stress dû au froid ou l’engourdissement augmente considérablement le risque de glissades, de chutes d’objets et de blessures graves.

Bougez Plus Lentement que Vous ne le Pensez Nécessaire

Le froid raidit les muscles et réduit l’équilibre. Faites des pas courts et contrôlés, évitez les virages brusques et gardez les charges près de votre corps. Se précipiter pour sortir du congélateur est l’une des principales causes de glissades et d’élongations.

Limiter le Temps à l’Intérieur du Congélateur

Planifiez votre tâche avant d’entrer afin de ne pas errer ou chercher des articles dans le froid. Des entrées courtes et ciblées réduisent le stress dû au froid, la fatigue et le risque d’erreurs causées par des mains engourdies ou des réactions ralenties.

Corriger le Danger ou Arrêter le Travail

L’accumulation de glace, les planchers glissants, les sorties bloquées ou l’équipement difficile à utiliser avec des gants doivent être corrigés immédiatement. Si le problème ne peut pas être réglé immédiatement, arrêtez le travail et signalez-le.

MOT DE LA FIN

Le travail en chambre froide ou en congélateur peut sembler routinier, mais le froid augmente silencieusement le risque à chaque minute passée à l’intérieur. Ralentissez, écoutez votre corps et parlez tôt — prévenir le stress dû au froid et les glissades est toujours plus facile que de se remettre d’une blessure.