

# 3,65%



On s'habille comment ?



## Comment choisir vos pantalons de travail ?

Un pantalon qui tombe tout le temps peut vous gêner sur le chantier. En plus de vous distraire, il peut vous occasionner des blessures graves. Acheter des vêtements de sécurité n'est pas une tâche à prendre à la légère. C'est un investissement qui vous permettra de concilier la sécurité avec style au quotidien. Effectuer ses tâches en usine ne comporte pas les mêmes risques que sur un chantier. Avant de commencer à magasiner, prenez le temps de demander à votre employeur quels sont les risques rencontrés au quotidien et s'il y a sur le chantier qui vous es attiré des demandes propres aux chantiers.

### Quelle matière choisir ?

Il n'y a pas de réponse unique à cette question. Afin de choisir le bon tissu, il faut d'abord regarder les dangers présents sur votre lieu de travail. L'été le polyester sera pratique pour rester au sec, tandis que l'hiver le coton vous gardera au chaud.

### Le coton

Souple et confortable, le coton est simple à entretenir. En plus de supporter les hautes températures, il est très élastique. Nous vous le déconseillons vivement si vous travaillez dans un lieu humide. En effet, le coton retient facilement l'humidité.

### Le poly coton

Moins confortable que le coton, le poly coton est résistant et simple d'entretien. Ce dernier est constitué à 65 % de polyester et de 35 % de coton. Les vêtements en poly coton sont simples à défroisser et vous accompagneront sur le chantier longtemps.

### Le polyester

En plus d'être résistant à l'abrasion et à la décoloration, il sèche rapidement. Prenez note qu'il est bien moins doux pour la peau, contrairement au coton. Il a aussi l'avantage de bien résister aux taches d'huile et de graisse. En contrepartie, il est plus difficile à repasser. Sans compter que la matière peut sortir très froissée, en raison de sa température de lavage maximale plus basse.

### Le nylon

Aussi appelé polyamide, le nylon a l'avantage de sécher rapidement. En plus de résister aux déformations, il est très résistant. Dans la mesure où ce dernier ne supporte pas la chaleur, évitez de laver vos vêtements en nylon à l'eau chaude.

## L'habit ne fait pas le moine, sauf que ...

Que l'on débute dans le domaine ou que l'on ait déjà quelques années accumulées dans les bottines, le choix de nos vêtements de travail se transforme plus souvent qu'autrement en une aventure périlleuse.

Avant tout, le vêtement de travail est une affaire de sécurité. Vous devez comprendre que votre sécurité passe avant tout. Les risques de blessure et d'accident sont élevés sur les chantiers.

Lorsque nous travaillons dans des lieux ou avec du matériel dangereux, il est important de respecter un code vestimentaire normé. Cela passe par des vêtements adaptés à l'environnement de travail : vêtements ignifugés, tenues anti statiques, vêtements contre les risques électriques, protection de la tête ou des yeux, etc.

La chaussure de sécurité est également primordiale, pour supporter d'éventuelles chutes d'objets lourds sur les pieds.

Les conditions météorologiques peuvent influencer sur le choix d'une tenue de travail adaptée. De nombreux travailleuses effectuent des travaux à température particulièrement basse et il n'est pas rare de travailler sous une forte chaleur.

Nous ferons de notre mieux pour vous aider en vous donnant quelques renseignements utiles, qui ont l'espère rendra votre magasin plus agréable mais surtout qui vous aiderons à faire des choix éclairés.





## Comment choisir ses chaussures de sécurité

S'il y a bien une chose qu'il est important de bien choisir, ce sont les **chaussures de travail**. Elles peuvent se présenter sous plusieurs formes : anti-perforation, anti-écrasement, anti-dérapantes etc. Il peut être facile de se perdre dans tous les détails techniques au moment d'investir dans un nouveau modèle. Écrasement, perforation dans la voûte plantaire, lacération ou chute. Tous des exemples d'accidents qui peuvent survenir sur un chantier. Porter des **chaussures de sécurité**, c'est d'abord et avant tout une façon de prévenir tous ces événements de survenir. C'est pour cette raison que le port de bottes de protection est obligatoire aussitôt que vous mettez les pieds sur un chantier.

1. Vérifiez la qualité des semelles ;
2. Optez pour une chaussure légère ;
3. Assurez-vous d'avoir une bonne protection pour votre cheville ;
4. Vérifiez que la chaussure de travail choisie respecte les normes CSA ;
5. Essayez les nouvelles bottes au milieu de la journée. Les pieds enflent naturellement durant la journée. Il est donc idéal d'acheter des chaussures le soir ou après avoir marché un peu afin que les pieds soient à leur « température normale de fonctionnement ».
6. Marcher, les nouvelles chaussures aux pieds, pour vérifier le niveau de confort qu'elles procurent. Les deux pieds d'une personne n'ont jamais exactement la même longueur et la même largeur. Les droitiers ont souvent un pied droit dominant, c'est-à-dire plus grand que l'autre, et inversement chez les gauchers. Il faut donc toujours essayer les deux chaussures et pas seulement une. En outre, les pieds s'allongent et s'élargissent avec l'âge.

Par conséquent, la pointure peut changer au fil des années, alors n'ayez pas de réserve si vos nouvelles chaussures sont plus grandes ou plus larges que les précédentes, l'important est que le chaussant soit parfait. Par ailleurs, les chaussures de différents fabricants ont généralement des pointures qui ne correspondent pas les unes aux autres. L'essentiel est votre confort.

7. La longueur est la dimension qui ne pardonne pas : Si votre orteil le plus long touche le bout de la chaussure ce n'est pas bon. Vous aurez beau porter vos chaussures des dizaines et des dizaines de fois, elles ne s'allongeront jamais. Idéalement il faut que vous ayez un petit espace entre vos orteils et le bout de la chaussure de façon à pouvoir bouger légèrement le gros orteil. Les bottes doivent laisser amplement d'espace pour les orteils (environ 12,5 mm entre les orteils et le bout de la chaussure). C'est différent pour la largeur. Votre pied doit être bien maintenu et donc légèrement serré au départ, sans que la pression soit douloureuse bien sûr ! C'est important car, contrairement à la longueur, le cuir va travailler en largeur et va, au fil des ports, gagner quelques millimètres.

8. À l'achat de vos bottes, prévoir assez d'espace pour pouvoir enfiler une deuxième paire de chaussettes ou insérer des supports plantaires. Essayez les nouvelles bottes avec les supports ou les bas portés habituellement au travail. Vérifiez avec le fabricant si l'ajout de semelles peut changer le niveau de protection.

9. Une fois lacées, les bottes doivent s'ajuster soigneusement au talon et à la cheville.

10. Les bottes doivent être lacées jusqu'en haut. Noter que les bottes à tige montante protègent contre les blessures des chevilles.

## Pensez-y

Acheter en ligne, c'est tellement plus simple que d'aller en magasin l'essayer. L'erreur que bien des travailleuses font, c'est d'acheter en ligne et faire leurs quarts avec des vêtements inadéquats. Non seulement cela vous gênera dans vos tâches, mais cela peut vous causer des blessures. Voici 3 critères essentiels à respecter pour un vêtement de travail confortable.

### 1. Est-ce que la matière est souple ?

Le tissu a pour mission de vous protéger, d'abord et avant tout. L'important, c'est de trouver le bon compromis entre protection, confort et souplesse. Lorsque vous êtes en magasin, prenez le temps de faire des étirements avec le vêtement de travail. Si vous vous sentez bien, c'est bon signe.

### 2. Est-ce que le tissu est doux pour la peau ?



Selon la façon dont les fibres sont tissées, la sensation sur la peau est différente. N'oubliez pas que le vêtement de travail reposera sur votre peau pendant 8 heures par jour, 5 jours par semaine. À long terme, vous risquez de regretter de ne pas choisir une matière douce pour votre épiderme.

### 3. Est-ce que la matière choisie respire ?

Si vous travaillez dans un milieu de travail chaud, vous ne pouvez pas passer à côté de cette variable. La dernière chose que vous voulez, c'est vous sentir étouffé par vos vêtements de protection. Optez pour une matière moins dense, ainsi vous pourrez travailler en sécurité tout en restant confortable.

## Important

Saviez-vous que votre employeur doit fournir gratuitement tous les moyens et équipements de protection individuels (EPI) ou collectif déterminés au code de sécurité pour les travaux de construction ou exigés par lui-même. Les bottes de sécurité, les casques et leurs accessoires, quand a eu son couvert par un montant déterminé, versé par l'employeur pour chaque heures travailler (ajouter sur vos paie chaque semaine). N'hésitez pas à consulter votre convention collective applicable sans oublier les clauses particulières ou demander à votre représentant.

	<p>Triangle vert indiquant que la chaussure est munie d'une semelle résistante aux perforations et d'un embout protecteur de classe 1 (pouvant résister à des chocs d'au plus 125 joules)</p>
	<p>Rectangle blanc orné de la lettre grec oméga, de couleur orange, indiquant que la chaussure est munie d'une semelle résistant aux chocs électriques</p>

## Veillez à ce que vos chaussures respectent les normes CSA

Selon les tâches que vous devrez effectuer sur le chantier, il est primordial de choisir un modèle avec les bonnes normes CSA. Ces dernières se présentent souvent, sur l'emballage et sur la chaussure elle-même, sous la forme d'un pictogramme. (Comme le tableau plus haut vous le démontre)

### La semelle, un élément à ne pas négliger

Une bonne semelle est assez adhérente afin que vous ne glissiez pas lors de vos quarts de travail, tout en vous offrant une posture stable. De plus, elle se doit d'être résistante aux nombreuses flexions que vous allez réaliser lors de vos journées de travail sans être trop souple. Flexible signifie qu'on peut plier.

Par ailleurs, de nombreuses personnes confondent flexibilité de la semelle et souplesse du rembourrage intérieur. Nous vous recommandons donc de faire le test du « pliage » de la chaussure. Si vous arrivez à plier la chaussure (c'est-à-dire à rapprocher le talon et le bout de la chaussure) et si la semelle prend la forme d'un V, alors la chaussure est très souple.

### Préférez la légèreté.

Gardez en tête qu'une bonne chaussure de sécurité, c'est un investissement qui vous accompagnera pendant plusieurs années. Acheter des chaussures trop lourdes rendra vos quarts de travail longs et pénibles. C'est pour cela qu'il est important d'opter un modèle léger qui respire.

## COMMENT SUPPORTER LA CHALEUR SUR CHANTIER ?



Le beau temps arrive et, avec lui, les périodes de fortes chaleurs et de canicule. Il est normal que vous soyez gênée et que vous souhaitiez être à l'aise pour travailler. Il ne faut tout de même **pas négliger les équipements de sécurité**, surtout si vous travaillez dans un environnement à risques.

### Optez pour des vêtements de couleur

Une **tenue de couleur** est parfaite si vous travaillez sur un chantier en été. En effet, les couleurs claires n'absorbent pas la chaleur. Rangez vos habillements foncés. Privilégiez le blanc et le bleu ciel, par exemple, au lieu du noir, du bleu marine ou du marron.

### Portez un t-shirt ou un polo

Même si vous portez un casque et des chaussures de sécurité, le soleil ne vous fera pas de cadeau quand vous travaillerez sur un chantier en été.

Pourquoi, vous ne choisissez pas un t-shirt ou un polo ?

Certes, beaucoup diront que ces types de vêtements ne sont pas convenables au travail, mais les **vêtements techniques** existent ! Ils ont été conçus spécialement pour **évacuer la transpiration**, parfaits pour cette saison chaude. Un **t-shirt léger** vous permettra de vous sentir moins écrasé par la chaleur et d'être plus à l'aise dans vos mouvements. Pour un meilleur confort, **préférez le coton**, plus respirant que le polyester. **La sécurité ne doit pas être sacrifiée** au profit du confort

### Choisissez des lunettes de protection teintées

Les rayons de soleil peuvent vous éblouir quand vous travaillez sur un chantier en été. Pour éviter cela, préférez des **lunettes de protection en verre teinté**. Votre temps de travail sera moins rude. La protection des yeux ne doit pas non plus être oubliée.

### Le casque et les chaussures de sécurité sont irremplaçables

**Vous ne pouvez pas remplacer un casque de construction** par une casquette, ni substituer des chaussures plus légères à des **chaussures de sécurité**.

### Protection de la peau

L'exposition prolongée au soleil peut entraîner plusieurs conséquences, à commencer par les coups de soleil, douloureux et inconfortables, qui peuvent nuire à la performance des travailleurs. Le vieillissement prématuré de la peau est souvent observé chez ceux qui passent beaucoup de temps à l'extérieur. Et bien entendu, le soleil est par-dessus tout une des causes principales du cancer de la peau. La prudence est donc primordiale.

Bien entendu, l'écran solaire est un incontournable. Beaucoup d'options s'offrent à vous quand vient le temps de choisir le bon produit et il peut devenir ardu de s'y retrouver. Quelques principes de base sont toutefois suffisants pour faire le bon choix :

- Assurez-vous de choisir une crème solaire qui protège contre les rayons UVA et UVB
- Un FPS (facteur de protection solaire) de 30 est suffisant puisque la différence d'efficacité au-delà est négligeable et tient plus du marketing que de la nécessité.
- Surtout, il est important de renouveler l'écran solaire à toutes les deux heures ou après avoir beaucoup transpiré.



## Travail sur chantier pendant la canicule, quels sont les risques ?

Le soleil peut être aussi agréable que destructeur. En effet, il nous expose à certains risques qui peuvent être parfois fatals. Le soleil associé à la chaleur dégagée par les machines ainsi qu'aux poussières en suspension ne font pas bon ménage. Plusieurs risques pour les personnes travaillant en extérieur sous un soleil de plomb :

Vous risquez l'insolation ou le coup de chaleur, une exposition prolongée au soleil peut provoquer certains symptômes plus ou moins graves, pouvant mener dans le pire des cas au décès.

Si vous êtes déshydraté, vous risquez une intense fatigue. Celle-ci vous fera beaucoup transpirer et vous pourrez également sentir que votre pouls est affaibli.

Vous connaissez tous le coup de soleil, qui peut également être un risque sur les chantiers durant votre activité et qui peut, à répétition, développer des cancers de la peau.

Vous pouvez également ressentir des troubles de la respiration. Comme dit plus haut, la canicule peut être accompagnée de pic de de pollution, ce qui augmentent les problèmes pulmonaires.

### Comment reconnaître une insolation d'un coup de chaleur ?

Le coup de chaleur est causé par une trop longue exposition aux fortes chaleurs, c'est-à-dire dans des lieux tels qu'une voiture en plein soleil ou au cours d'une activité physique intense pendant une grosse chaleur. L'insolation quant à elle est causée par une surexposition au soleil.

Voici les symptômes dont vous pouvez souffrir lors d'une insolation : rougeurs, crampes, grosse soif, absence de transpiration, peau chaude et sèche, maux de tête.

Voici les symptômes possibles lors d'un coup de chaleur : Nausées / Vomissements, Courbatures, Vertiges, Évanouissement, Fièvre (le risque est mortel si vous dépassez les 40.5°C de fièvre).

Le coup de chaleur peut être fatal s'il n'est pas pris à temps et soigné. Des troubles très graves peuvent apparaître suite à un coup de chaleur à savoir : problèmes neurologiques, problèmes de rein ou de cœur, comas, décès.

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/coup-chaleur>

Vous l'aurez compris, les coups de chaleur sont considérés comme des urgences.

Commencez par mettre la personne souffrant d'insolation ou de coup de chaleur à l'ombre, la rafraîchir et la réhydrater. Si celle-ci souffre de malaises, de dessèchement de la langue ou de la peau, il faudra alors composer le 911 et considérer cela comme une urgence vitale. Pour savoir si la peau est trop desséchée, il suffit de la pincer, si celle-ci reste plus longtemps plissée c'est qu'elle manque d'eau et qu'il y a donc déshydratation.



## Pensez-y

Bien qu'il existe aujourd'hui des vêtements multicouches proposant parfois des propriétés 3 en 1. Il s'agit à ce moment-là d'élaborer dans la majorité des cas une veste permettant de **lutter contre le froid**, de lutter contre la pluie mais aussi de **contrer le vent**. Quand bien même vous seriez charmé par un vêtement de ce type, ils sont généralement assez décevants sur au moins un des 3 points. Nous vous recommandons donc vivement de choisir une couche de protection par éléments, vous gagnerez ainsi en efficacité.



## Petit truc de pro

Pensez à avoir avec vous des vêtements de rechange... un bris mécanique causant des projections, de la transpiration, une pluie soudaine... Vous serez heureuses de pouvoir vous mettre au sec ou encore comme on dit ajouter une pelure.

# Mon pays c'est l'hiver

L'hiver est une période plus que compliquée pour les **travailleuses**, entre le **froid**, le **mauvais temps**, et les longues heures de travail sous des couches de vêtements, il est parfois difficile de trouver la bonne combinaison entre **confort et praticité**. Durant cette période de l'année, il est de plus en plus compliqué de se lever le matin pour aller travailler, notamment quand on sait que d'autres sont au chaud dans un bureau. Pour vous accompagner au mieux dans cette **saison difficile**, nous allons vous faire part de quelques précieux conseils pour rendre vos journées plus simples et garder le moral jusqu'à l'arrivée des beaux jours. Voici donc tous nos conseils pour **s'habiller au mieux sur un chantier par temps froid** !

### Maintenir son corps au chaud et à l'abri

Même si cela semble évident pour tout le monde, la première chose à faire pour se **prémunir du froid**, c'est de bien se couvrir, mais se couvrir comment exactement ? Bien que **superposer les couches de vêtements** paraisse être la technique la plus efficace, elle n'est pas souvent appréciée auprès de ceux qui ont l'expérience. L'activité exercée est à prendre en compte, puisque certains ne pratiquent pas les mêmes mouvements et ne travaillent pas à la même intensité. Il est donc primordial de **savoir adapter son équipement à son métier et à la période**. L'optimisation des couches que vous allez superposer lorsque vous vous habillez est essentielle pour **lutter efficacement contre les différents ennemis de l'hiver**. Elle passe par une utilisation logique des vêtements, et respecte un ordre précis. Ce qu'il faut retenir c'est que chaque couche doit lutter contre un élément

La technique **d'accumulation des couches** peut tout de même être une solution de choix dans certains cas. Mais attention tout de même à respecter une certaine logique afin de mettre votre corps dans les meilleures conditions. Dans ce cas, il est conseillé de ne proposer que 3 couches :

### 1ère couche

La première couche doit permettre de **protéger le corps de l'humidité créée naturellement** par celui-ci en utilisant une matière respirante. Le but de cette première couche n'est pas d'apporter plus de chaleur, mais de **garder le corps au sec** et évacuer la transpiration dégagée de manière la plus efficace possible. Nous vous conseillons donc d'utiliser des **sous-vêtements techniques** conçus pour ça ou en coton, et qui vous permettent de rester au sec. Pour prouver leur efficacité, ces **hauts de corps** sont majoritairement utilisés dans le domaine du ski et autres sports hivernaux.

### 2ème couche

La deuxième couche quant à elle permet **d'isoler le corps du froid**. Nous vous conseillons donc d'ajouter par-dessus de votre haut de corps une **veste de matière synthétique** pour laisser respirer mais ayant l'avantage de **contenir la chaleur** naturelle créée par le corps. Attention tout de même à ne pas abuser de l'épaisseur de la veste qui certes vous permettra d'avoir plus chaud, mais qui pourrait nuire à votre mobilité au travail.

Il n'est également pas bon d'avoir trop chaud, qui causerait trop de **transpiration** qui ne pourrait être évacuée correctement due aux épaisseurs des couches de vêtements.

Il faut donc pouvoir bénéficier d'une veste relativement qualitative qui reste à la fois légère et pratique.

### 3ème couche

La troisième et dernière couche que nous conseillons de porter vous servira **contre la pluie et le vent** ! Il ne vous sera d'aucune utilité de vêtir les 2 premières couches si la troisième n'est pas imperméable. Cette dernière couche est donc indispensable par temps de pluie, puisqu'elle saura vous faire profiter de son **impermeabilité** pour **garder les couches inférieures au sec** et donc totalement efficaces.

Outre les habits, il faut aussi penser à **protéger les extrémités qui sont la tête, les pieds et les mains**, parce qu'ils constituent des points d'évacuation de chaleur. Il faut les couvrir par des gants, un bonnet, des lunettes, des chaussettes longues, des chaussures chaudes et antidérapantes, un cache-nez ou une écharpe en prenant soin de bien l'attacher pour qu'il ne s'accroche pas aux outils ou aux appareils du chantier. En ce qui concerne les chaussures, vous devez opter pour des **chaussures de sécurité** imperméables, montantes et rembourrées. Leurs semelles doivent vous isoler du froid. Mettez également sur des **chaussettes en polyester** que vous complétez d'une autre paire en **laine**, en cas de grand froid. Certaines parties du corps se révèlent particulièrement sensibles aux baisses de température. C'est le cas des mains que vous devez couvrir de **gants d'hiver** ou de **mitaines** en laine, en tissu polaire ou en cuir. Pour la tête, un **bonnet** épais en laine ou en coton acrylique fera l'affaire.



## Brrr... engelures et gelures !

L'hiver apporte son lot de plaisirs, mais il se caractérise aussi par ses rigueurs. Neige, vent, tempête, glace et froid : voilà les caractéristiques de l'hiver québécois. Ce sont avec ces mêmes caractéristiques que doivent composer celles qui travaillent à l'extérieur durant l'hiver. Un thermomètre affichant -17°C ou la tombée d'une dizaine de centimètres de neige font partie de l'environnement du travail quotidien pendant l'hiver. Un lien important est à faire entre la santé et la sécurité et le travail au froid. À première vue, les engelures et les gelures constituent le principal risque de blessure associée à la saison froide ainsi qu'un risque plus grave encore qui est l'hypothermie. Cependant, on doit noter que les travailleuses font également face à une baisse de concentration ou du temps de réflexe lorsqu'ils exercent leurs fonctions dans des conditions hivernales.

### Engelures, gelures?

Toutes deux peuvent attaquer les pieds, les mains, le nez, les lobes de l'oreille: des extrémités peu vascularisées, donc vite frigoriées. **L'engelure:** peau rouge et fortes démangeaisons **Douloureuse** mais pas dangereuse, l'engelure précède la gelure et apparaît très vite par vent fort ou température froide sous forme de rougeurs boursoufflées aux extrémités, qui brûlent et démangent. L'engelure prend généralement un certain temps à se développer, et les facteurs suivants peuvent augmenter son risque de survenue : un habillement trop léger ou des vêtements humides ou trop serrés, le fait d'être une femme, une mauvaise circulation sanguine, la déshydratation ou de certains médicaments.

**La gelure:** peau bleue et insensibilité **Rare** mais grave, la gelure résulte d'une station prolongée dans un froid glacial. Au 1<sup>er</sup> stade de ce gel de la peau, les extrémités s'engourdissent, deviennent blanches et insensibles, puis bleues-noires avant de se couvrir de cloques.

### Pied d'immersion (pied des tranchées)

Le pied d'immersion (ou pied des tranchées) est une lésion due au froid qui s'installe lorsque le pied est maintenu à macérer plusieurs jours dans des chaussettes et chaussures humides et froides. Le pied devient alors pâle, moite, enflé, insensible et froid. Après réchauffement, il devient rouge et douloureux à la palpation. Des cloques peuvent apparaître, puis éclater et s'infecter. La peau peut devenir très sensible aux changements de température et au moindre toucher, et cette sensibilité peut durer des semaines. Le pied peut aussi transpirer à profusion.

### Quels sont les premiers soins à donner en cas de gelure des tissus?

En cas de gelures, de pied d'immersion ou des tranchées, il est recommandé de :

- Ne jamais ignorer les engourdissements. En présence d'engourdissement ou d'une sensation de picotements, il faut prendre des mesures pour réchauffer immédiatement la région touchée (p. ex. la personne peut placer ses mains sous ses aisselles, ou mettre ses bras à l'intérieur de son manteau pour assurer un contact plus direct avec son corps).
- Déplacer la victime dans un endroit chaud, si possible.
- Retirer les vêtements mouillés, et détacher ou enlever doucement tout vêtement ou bijou serré qui pourrait entraver la circulation.
- Réchauffer la personne en l'enveloppant dans des couvertures ou en lui enfilant des vêtements secs. Couvrir la tête et le cou. Réchauffer la personne doucement. Éviter la chaleur directe, en raison du risque de brûlures.
- Placer un pansement stérile sur la région atteinte en le fixant lâchement. Placer un peu de gaze entre les doigts et les orteils pour absorber l'humidité, et pour les empêcher de coller les uns aux autres.
- Si la personne est alerte, lui donner des liquides pour la réhydrater.
- Vérifier la présence de signes d'hypothermie et consulter un médecin. Au besoin, transporter rapidement la victime à un établissement de soins d'urgence.
- Traiter la personne avec délicatesse et surveiller sa respiration.
- NE PAS tenter de réchauffer la région atteinte sur place (mais tenter d'empêcher qu'elle se refroidisse davantage) – sans soins médicaux adéquats pour soigner les lésions, les tissus qui ont été réchauffés peuvent geler de nouveau, ce qui pourrait causer d'autres dommages.
- NE PAS réchauffer la région touchée s'il y a un risque qu'elle gèle de nouveau.
- NE PAS frotter la région ni appliquer de neige sur celle-ci.
- NE PAS laisser la victime boire de l'alcool ou fumer.

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/travailler-au-froid-gelures-hypothermie>



# L'hypothermie

L'hypothermie est un des effets directs du froid sur la santé. Lorsqu'une personne est exposée au froid trop longtemps, son corps peut devenir incapable de garder une température adéquate pour bien fonctionner. Si sa température buccale descend en dessous de 35 °C, la personne est en hypothermie. Lorsqu'il est en hypothermie, le corps humain ne peut plus fonctionner normalement. L'hypothermie peut entraîner des risques graves pour la santé et même la mort.

## Symptômes

L'intensité de l'hypothermie dépend de la température du corps. L'hypothermie peut être légère, modérée ou grave. Les symptômes diffèrent selon la gravité de l'hypothermie.

**Avant d'être en hypothermie**, température buccale un peu plus élevée que 35 °C, inconfort.

**Hypothermie légère**, température buccale entre 32,2 et 35 °C, frissons, extrémités froides (oreilles, nez, joues, doigts et orteils), engourdissement des extrémités (doigts, orteils), au point de provoquer des maladroites.

**Hypothermie modérée**, température buccale entre 28 et 32,2 °C, manque de coordination, difficulté à parler, confusion, comportement inhabituel ou anormal, jugement affaibli, respiration et pouls rapides.

**Hypothermie sévère**, température buccale plus basse que 28°C, arrêt des frissons, regard vide, perte de conscience, respiration ralentie, arrêt respiratoire, arrêt cardiaque, décès.

## Que faire si vous avez des symptômes

### Hypothermie légère ou modérée

Si vous avez des symptômes d'hypothermie légère ou modérée, communiquez avec [Info-Santé 811](tel:112).

En attendant les indications d'Info-Santé : mettez-vous à l'abri du froid, sans faire de mouvements brusques. Enlevez délicatement vos vêtements humides ou mouillés. Couvrez-vous avec des couvertures et réchauffez-vous progressivement en commençant par la tête, le cou, le tronc et la région des aines (haut des cuisses). Si vous avez des bouillottes ou des couvertures chauffantes, placez-les sous vos aisselles, sur la région des aines et sur votre ventre. Veillez à ne pas vous brûler. Si possible, buvez de petites gorgées d'une boisson chaude et sucrée, mais sans alcool. Ne massez pas votre peau. Ne fumez pas et ne buvez pas de boisson alcoolisée pour vous réchauffer. Au contraire, cela peut faire descendre encore plus la température de votre corps.

### Hypothermie grave

L'hypothermie grave nécessite l'intervention rapide d'un médecin. Amenez immédiatement à l'urgence toute personne qui présente des symptômes d'hypothermie grave ou composez le 9-1-1 sans tarder. En attendant les secours, vous pouvez prendre les mesures suivantes pour venir en aide à la personne : mettez la personne à l'abri du froid, sans faire de mouvements brusques. Enlevez délicatement ses vêtements humides ou mouillés. Couvrez-la avec des couvertures. N'utilisez pas de couverture chauffante, de bouillotte ou de chaleur directe pour réchauffer la personne. Ne massez pas sa peau. Si la personne est consciente, donnez-lui de petites gorgées d'une boisson chaude et sucrée, mais sans alcool. Ne laissez pas la personne fumer ou boire une boisson alcoolisée, car cela ne la réchauffera pas. Au contraire, cela pourrait faire descendre encore plus la température de son corps.

**Il est toujours nécessaire de consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé pour traiter une hypothermie, qu'elle soit légère, modérée ou grave.**

### L'hypothermie légère

L'hypothermie légère, ou hypothermie du stade I, c'est lorsque la température centrale du corps avoisine les 32-35 °C. À ce stade, les organes vitaux comme le cœur, le cerveau ne sont pas encore à risque. Toutefois, cette baisse de température du corps entraîne des conséquences sur la fréquence cardiaque. Les battements cardiaques peuvent s'avérer irréguliers. Les vaisseaux sanguins vont se contracter afin de limiter la baisse considérable de la température.

### L'hypothermie modérée

L'hypothermie modérée désigne la situation dans laquelle la température corporelle se situe entre 32 et 28 °C. À ce stade, le système nerveux central commence peu à peu à devenir dysfonctionnel. Cela concerne le névraxe, qui est la zone où se logent l'encéphale et la moelle épinière, des éléments indispensables pour le transport d'influx nerveux et le bon fonctionnement du corps. En raison du ralentissement de la fonction cérébrale ou d'un manque d'oxygène au cerveau, il n'est pas rare qu'une personne souffrant d'hypothermie soit dans un état de désorientation ou de choc.

### L'hypothermie sévère

En cas d'hypothermie sévère ou profonde, la température corporelle est en dessous de 28 °C. Ce type d'hypothermie nécessite une prise en charge rapide par le corps médical, en raison d'un arrêt cardiaque potentiel lié à un trouble du rythme cardiaque dû à une fibrillation ventriculaire.