

4 conseils pour mieux résister aux températures négatives



S'HYDRATER SUFFISAMMENT.

L'hiver, on transpire et on se déshydrate sans s'en rendre compte. Or l'eau est nécessaire pour les muscles, les tendons, les disques intervertébraux ! Boire régulièrement est donc essentiel. Si possible chaud. Conseil : apporter un thermos de soupe ou de boisson (thé, café, infusion...).



ÉVITER LES EFFORTS SOUTENUS.

Les muscles sont fragilisés par le froid qui favorise les contractures. Utiliser des aides à la manutention permet d'alléger la charge de travail. Conseil : organiser le chantier pour éviter les efforts soutenus et limiter la durée d'exposition au froid en favorisant les rotations de poste.



PORTER DES VÊTEMENTS ADAPTÉS.

Il existe aujourd'hui de nombreux textiles techniques à la fois confortables, fins et chauds (type « Damart » ou sous-vêtements de ski). Bannir le coton qui absorbe la transpiration et opter pour des matières qui « respirent ». Conseil : pensez aux sous-gants (en soie), chaussettes thermiques, cache-cou tubulaire et bonnet en polaire* à glisser sous le casque.

* Le bonnet doit rester compatible avec le port du casque (compatibilité testée et certifiée par le fabricant).



S'ABRITER DÈS QUE POSSIBLE.

Les intempéries aggravent l'impact du froid. Lorsqu'aucune possibilité n'existe de travailler en intérieur ou sous abri, le recours à une tente à montage rapide, (ou a minima une bâche coupe-vent) s'impose. Conseil : revenir régulièrement à la base vie se réchauffer lorsqu'on exerce en extérieur.