

ô froid

CONÇU PAR LES PROFESSIONNELS DU FROID
POUR LES PROFESSIONNELS DU FROID

de



LA CHAÎNE
LOGISTIQUE
DU FROID

Partageons
les bonnes pratiques
de **santé et de sécurité**

Fiche
#1
Version #1
2024

Les gelures : Prévenir, identifier et traiter

THEMATIQUE

- Bonne pratique
- Réglementaire

INFOS

- Pour application volontaire
- Pour veille
- Pour alerter

DESTINATAIRE

- Adhérents (interne)
- Pouvoirs publics
- Autre :

Bonnes pratiques Santé et sécurité au travail : Les gelures : Prévenir, identifier et traiter

EN RÉSUMÉ :

Une gelure est une **lésion** survenant par **destruction des tissus** de l'organisme exposés au gel.

Les gelures surviennent dans des conditions climatiques extrêmes ou lors d'une exposition prolongée au froid sans protection suffisante. Cela peut survenir **dès les premières heures** d'exposition (**2-3 heures**).

Elles touchent les parties du corps les plus exposées au froid : pieds, mains, oreilles, nez et autres parties du visage. Les lésions sont de gravité variable. D'abord, elles concernent la peau et dans les cas les plus graves, les tissus sous cutanés, voire les tissus profonds sont atteints.

Pathologie rare, indolore mais avec une **potentielle gravité fonctionnelle, tout retard de diagnostic et d'initiation de traitement** peut avoir des **conséquences fonctionnelles majeures**.

En cas de suspicion de gelures, il est important de consulter au plus tôt un médecin. En effet, la gelure non traitée peut évoluer vers **la nécrose** et **la gangrène** dont le seul traitement est chirurgical, avec, au pire, **une amputation des parties détruites**.

Cette fiche a pour objectif de partager des préconisations liées à la prévention, l'identification et le traitement des gelures, libre d'usage et à destination des adhérents de LA CHAÎNE LOGISTIQUE DU FROID.

POUR ALLER + LOIN

Retrouvez ci-dessous quelques liens vous permettant d'approfondir le sujet :

- **Page AMELI : Les gelures, des lésions à traiter rapidement :**

<https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/froid-pathologies-sante/gelures>

- **Dossier complet INRS - Travail au froid :**

<https://www.inrs.fr/dms/inrs/GenerationPDF/accueil/risques/froid/Travail%20au%20froid.pdf>

- **Page SOS Gelures - Traitement des gelures des Hôpitaux Universitaires de Genève :**

<https://www.hug.ch/sos-gelures/traitement-gelures>

- **Fiche RE.N.A.U (réseau nord alpin des Urgences) Prise en charge des gelures :**

<https://www.renau.org/document/385/download>

- **Revue médicale suisse : Gelures des extrémités. Mise à jour et prise en charge :**

<https://www.revmed.ch/revue-medical-suisse/2003/revue-medical-suisse-2437/gelures-des-extremites.-mise-a-jour-et-prise-en-charge>

CE QU'IL FAUT RETENIR :

1. Les facteurs de risques favorisant l'apparition des gelures chez les opérateurs :

- l'humidité (conduction à cause de vêtements humides) ;
- la gêne à la circulation sanguine (vêtements trop serrés, fractures déplacées) ;
- l'état d'hydratation (déshydratation) ;
- le retrait partiel des gants en opération (pas de manipulation à mains nues, encore moins lors de contacts avec des supports métalliques types rolls...) ;
- l'hypoxie (diminution d'oxygène dans le sang) ;
- la qualité de l'équipement de protection individuel (EPI usés ou troués) ;
- les acrosyndromes (types maladie de Raynaud et maladies auto-immunes) ;
- le tabac ;
- des prédispositions à l'intolérance au froid ;
- les gelures antérieures non correctement traitées.

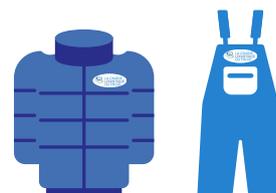
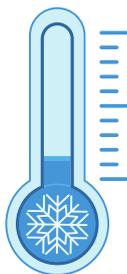
2. Prévenir l'apparition de gelures :

LA CHAÎNE LOGISTIQUE DU FROID sensibilise les opérateurs à se protéger du froid avec les équipements adéquats et à encourager les pratiques suivantes :

• Les Equipements de Protection Individuelle :

◦ EPI obligatoires (respectant les normes en vigueur) :

- **Bonnet**
- **Parka et salopette grand froid**
- **Gants thermiques EN 511 (INTERDICTION de manipuler des colis à mains nues)**
- **Chaussures de sécurité Grand Froid (ATTENTION ! si les chaussures ne sont pas adaptées il faut signaler l'anomalie au responsable)**
- **Chaussettes Grand Froid** en fibres acryliques façon fourrure sur jersey)



◦ EPI optionnelle :

- **Tour de cou**
- **Première Peau** (Première couche chaude et respirante pour évacuer la transpiration afin de rester au sec)
- **Sous gants** (100% polypropylène à la bonne taille ! ATTENTION à ne pas couper la circulation du sang)
- **Semelles polaires** pour garder les pieds au chaud



ATTENTION ! Cela peut aller TRES VITE !

Il faut mettre en place **une procédure de prévention et de détection en phase d'intégration**, réalisée par des gens formés au préalable sur cette pathologie spécifique. Cela passe par **une vigilance constante**, par **des interrogations** sur l'habitude du travail au froid négatif et par **la vérification de l'état d'usure** des EPI.

BOUGER

Ne restez pas statique !



SE RECHAUFFER

Si vous avez froid, sortez vous réchauffer. Faites sécher les équipements humides



S'HYDRATER

Le froid déshydrate. Ne pas hésiter à boire (de préférence de l'eau plutôt que du café). Pas d'alcool !



3. Identifier les cas de gelures :

Les gelures touchent les parties du corps les plus exposées au froid : pieds (orteils), mains (doigts), oreilles, nez, menton et autres parties du visage. Selon la durée d'exposition au froid et son intensité, les lésions sont plus ou moins profondes. Cela peut arriver très rapidement (3 heures d'exposition au froid intense) comme cela peut s'étendre dans le temps.

Les symptômes :

Dans un premier temps, la peau devient blanche. Cela provoque un léger engourdissement et des picotements, mais pas de douleur. La victime peut ressentir une perte de sensibilité.

Cette phase correspond au moment où les vaisseaux sanguins se contractent pour chasser le sang vers les organes vitaux. Ces symptômes doivent être perçus comme un avertissement et inciter la victime à se protéger davantage face à une potentielle hypothermie.

Dans un deuxième temps, si l'exposition au froid se poursuit, les lésions s'aggravent et deviennent plus profondes.

Différents stades de gelures :

Les gelures sont classées selon les 4 stades de la classification de Chamonix, à déterminer après réchauffement :

- Bain d'eau à 37°C (à maintenir / si température plus élevée ne pas dépasser 42°C sous peine d'augmenter les lésions).
- Pendant 60 minutes.
- La zone de cyanose détermine le stade de la gelure.



Stade des gelures selon la classification de Chamonix

Stade 1	Pas de lésion après réchauffement
Stade 2	Lésion de la phalange distale (P3)
Stade 3	Lésion des phalanges moyennes et proximales (P2-P1)
Stade 4	Lésion au-delà de l'articulation méta-carpo ou méta-tarso phalangienne

Le diagnostic de gravité sera porté par l'association de l'examen clinique et de l'avis d'expert téléphonique. La réalisation de photographies avant et juste après le premier bain de réchauffement (faces dorsale et palmaire) permettra de réajuster a posteriori le stade de gelure.

4. Traitement :

Le traitement varie en fonction du stade de la gelure :

- **STADES 1 et 2 :**

- Traitement ambulatoire possible
- Pansements gras et chauds
- L'aspirine fluidifie le sang et évite la formation de nouveaux bouchons
- Orientation vers une consultation spécialisée de médecine de montagne

- **STADES 2 et 3 :**

- Hospitalisation :
 - Patient vu à moins de 72h de la gelure :
 - Mise en place du traitement le plus rapidement possible après la phase de réchauffement et la détermination du stade.
 - Patient vu entre 72h et 7j post-gelure :
 - Mise en place du traitement selon avis du médecin expert. La durée de traitement est laissée à l'appréciation du médecin expert (idéalement de 7 jours) au cas par cas.



IMPORTANT ! Il faut noter le nom de la victime et le centre hospitalier traitant afin de faciliter la mise en relation des experts gelures avec le centre hospitalier l'ayant pris en charge.

ATTENTION !



Pour les patients victimes de **gelures au-delà du stade 1**, un avis chirurgical **non spécialisé et trop précoce** est à **proscrire**. Il est préférable que le patient **soit orienté à l'issu de son séjour hospitalier vers une consultation spécialisée de médecine de montagne**. La sanction chirurgicale peut être retardée et doit s'inscrire dans le processus d'acceptation du patient !

5. Adopter les bons réflexes :

1 - Identifier :

- Former en amont les managers à l'identification des gelures ;
- Un opérateur se plaint de douleurs, fourmillements, perte de sensibilité, aspect cyanosé, couleur blanche aux mains ou pieds suite à une exposition au froid ;



2 - Protéger :

- Ne pas **juger par soi-même ou par un collègue** si gelure avérée ou non ;
- Prise en charge de l'opérateur (mise en place d'un "Kit Gelure" (bassines, thermomètre, contacts médecins spécialisés...)) ;
- **Prendre une photo des zones atteintes** sur fond uni avant réchauffement ;
- **Réchauffer pendant une heure** les zones atteintes dans une bassine d'eau à 37°C ;
- **Sécher délicatement** avec des essuie-mains propres ;
- **Reprendre des photos** des zones atteintes sur fond uni ;
- **Prendre contact avec des centres spécialisés de la pathologie :**



- **Hôpitaux du Mont Blanc - Avis Médical Urgent Gelure : 04 50 47 30 97**
- **Hôpitaux du Mont Blanc - Consultation de Médecine de Montagne : 04 50 47 31 98**
- **CHU Grenoble Alpes - SOS Main : 04 76 76 54 74 / 06 35 36 83 48**

3 - Diagnostiquer et agir en conséquence :

- **Suivre les indications et recommandations** des médecins sensibilisés à la pathologie des gelures et **veiller à les mettre en relation avec les professionnels de santé du collaborateur** ;
- **ATTENTION : Ne pas renvoyer en chambre froide une personne présentant des potentiels signes de gelure !**

**INFOS & PARTICIPATION AU GROUPE DE TRAVAIL
CONTACTEZ-NOUS :**

**LA CHAÎNE LOGISTIQUE DU FROID
5 RUE KEPLER
75016 PARIS
TEL : 01 53 04 16 80
info@lachainelogistiqueaufroid.fr
www.lachainelogistiqueaufroid.fr**

