

CONSEILS ET RECOMMANDATIONS EN CAS DE GRAND FROID

EXTRAITS DU SITE DU MINISTERE DE LA SANTE

Le grand froid, le vent glacé, la neige sont des risques météorologiques à ne pas négliger. Ils peuvent être dommageables pour la santé. Leurs effets sont insidieux et peuvent passer inaperçus. Il faut donc redoubler de vigilance.

Chaque année, des centaines de personnes sont victimes de pathologies provoquées par le froid. Celui-ci agit directement en provoquant gelures et hypothermies. Il favorise les crises d'asthme et d'insuffisance coronarienne aiguë (angine de poitrine), ainsi que le développement d'infections broncho-pulmonaires. **En outre, une des conséquences indirectes du froid est le risque accru d'intoxication par le monoxyde de carbone, première cause de mortalité par toxique en France.**

En cas de grand froid :

Limitez au maximum les activités extérieures si vous faites partie des personnes à risque. Sauf nécessité impérative, évitez de sortir votre nourrisson en période de grand froid.

Si vous devez tout de même sortir à l'extérieur :

- Adaptez votre habillement : couvrez-vous la tête car c'est une partie du corps où il peut y avoir jusqu'à 30% de déperdition de chaleur. Pensez à vous munir d'un cache-nez pour recouvrir le bas du visage et particulièrement la bouche. Habillez-vous très chaudement et n'hésitez pas à porter plusieurs vêtements superposés.
- Soyez particulièrement vigilants pour les nourrissons et les enfants. Evitez de placer votre nourrisson dans un porte-bébé, susceptible de comprimer ses membres inférieurs et d'entraîner des gelures. Il est préférable que votre enfant soit transporté dans les bras, un landau ou une poussette afin qu'il puisse bouger régulièrement pour se réchauffer,

À la maison :

- **Assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations et des appareils de chauffage qui doivent avoir été entretenus avant utilisation.** Ne faites pas surchauffer les poêles à bois ni les chauffages d'appoint à cause des risques d'incendie **et d'intoxication au monoxyde de**

carbone. Les chauffages d'appoint fonctionnant avec des combustibles (ex : kérosène) ou de camping sont à proscrire pour les mêmes raisons.

- **Installez impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments, ils ne doivent jamais être placés à l'intérieur.**
- **N'obstruez pas les bouches d'aération et aérez quotidiennement votre habitation.**
- Maintenez la température ambiante à un niveau convenable, y compris dans la chambre à coucher.

Remettez tout voyage prolongé en automobile s'il n'est pas indispensable.

- Si vous devez absolument vous déplacer en voiture, munissez-vous de nourriture et d'eau en quantité suffisante, prenez des couvertures (dont au moins une couverture de survie et des vêtements de rechange chauds). Si vous avez un traitement médicamenteux en cours, pensez à le prendre avec vous.
- Si vous êtes bloqués dans votre voiture, faites tourner le moteur 10 minutes toutes les heures, entrebâillez la fenêtre pour **éviter l'intoxication au monoxyde de carbone**. Faites de temps en temps des exercices en bougeant vigoureusement les bras, les jambes, les doigts afin de maintenir une bonne circulation.

Faites attention à la consommation de boissons alcoolisées : contrairement à une idée reçue, l'alcool ne réchauffe pas et il diminue votre perception des conséquences du froid.

Enfin, pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à votre famille ou à votre voisinage, si vous êtes âgé ou handicapé et si vous vivez seul(e).