



Plan grand froid

C'est un épisode de temps froid caractérisé par sa persistance, son intensité et son étendue géographique. L'épisode dure au moins deux jours. Les températures atteignent des valeurs nettement inférieures aux normales saisonnières de la région concernée. Le grand froid, comme la canicule, constitue un danger pour la santé de tous.

Publié le 09 février 2021

Le guide national Grand froid définit les actions à mettre en œuvre aux niveaux local et national pour détecter, prévenir et limiter les effets sanitaires et sociaux liés aux températures hivernales, en portant une attention particulière aux populations vulnérables.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS AU GRAND FROID ?

Le grand froid diminue, souvent insidieusement, les capacités de résistance de l'organisme. Comme la canicule, le grand froid peut tuer indirectement en aggravant des pathologies déjà présentes.

QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE ?

- Les personnes âgées
- Les nouveau-nés et les nourrissons : Les personnes à mobilité réduite, les personnes en situation de grande précarité, les personnes non conscientes du danger.
- Les personnes souffrant de certaines maladies chroniques telles que : insuffisance cardiaque, angine de



poitrine, insuffisance respiratoire, asthme, diabète, troubles neurologiques.

AGIR EN CAS DE GRAND FROID

En période de froid extrême, restez chez vous autant que possible et redoublez de prudence si vous devez absolument sortir.

- Evitez de vous déplacer, à pieds ou en voiture, particulièrement les enfants et les adultes de plus de 65 ans.
- Même en bonne santé, limitez les efforts physiques et les activités à l'extérieur. Le froid demande des efforts supplémentaires au corps, notamment au cœur.
- Nourrissez-vous convenablement ; ne consommez pas d'alcool : l'ébriété fait disparaître les signaux d'alerte liés au froid.
- Maintenez la température ambiante de votre domicile à un niveau convenable d'environ 19 degrés.
- Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, faites vérifier vos installations de chauffage et de production d'eau chaude, assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations, ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu.

En effet, chaque année, à l'approche de l'hiver, le monoxyde de carbone est responsable de plusieurs milliers d'intoxications dont une centaine de décès qui peuvent être prévenus par des gestes simples.

Qu'est-ce que le monoxyde de carbone ?

Invisible, inodore et non irritant, le monoxyde de carbone résulte d'une mauvaise combustion au sein d'un appareil ou d'un moteur à combustion, par exemple, fonctionnant au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou encore à l'éthanol. Il se diffuse rapidement dans l'environnement.

LES EFFETS D'UNE INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE

Le monoxyde de carbone (CO) se diffuse très vite dans l'environnement et peut être mortel en moins d'une heure. Le monoxyde de carbone est un gaz asphyxiant qui se fixe sur les globules rouges et les empêche de véhiculer correctement l'oxygène dans l'organisme.

La gravité de l'intoxication dépend de la quantité de CO fixée par l'hémoglobine.

Les premiers symptômes et les plus fréquents sont :

- maux de têtes
- nausées



➤ vomissements

Si ces symptômes sont observés chez plusieurs personnes dans une même pièce ou qu'ils disparaissent hors de cette pièce, cela peut être une intoxication au monoxyde de carbone.



Dans ce cas, il est nécessaire d'aérer, d'évacuer le lieu et d'appeler les urgences en composant le 15 ou le 18 (ou le 114 pour les personnes malentendantes).

CONSEILS ET PRÉCAUTIONS

Pour limiter les risques d'intoxication au monoxyde de carbone au domicile, il convient :

- avant chaque hiver, de faire systématiquement vérifier et entretenir les installations de chauffage et de production d'eau chaude et les conduits de fumée par un professionnel qualifié ;
- d'aérer au moins dix minutes chaque jour, de maintenir les systèmes de ventilation en bon état de fonctionnement et de ne jamais boucher les entrées et sorties d'air ;
- de respecter les consignes d'utilisation des appareils à combustion : ne jamais faire fonctionner les chauffages d'appoint en continu ;
- de placer impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments ; ne jamais utiliser pour se chauffer des appareils non destinés à cet usage : cuisinière, brasero, barbecue, etc.

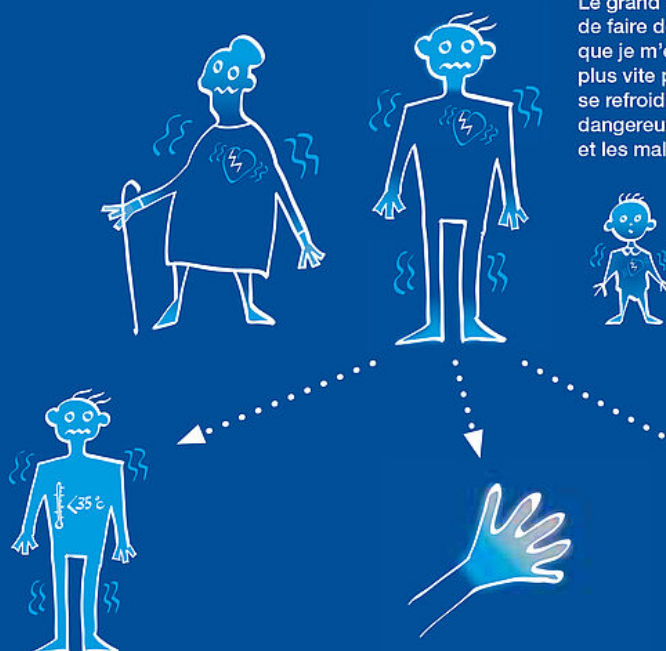


En période de



grand froid

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35 °C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.

Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.

Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur: tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.



Je suis prudent et je pense aux autres.



- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.

Je chauffe sans surchauffer.



Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le « 115 »

Pour plus d'informations:

www.meteo.fr • www.bison-fute.equipement.gouv.fr • www.sante.gouv.fr • www.invs.sante.fr