

Fiche de risque : GRAND FROID

Qu'est-ce qu'un " 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.

En France métropolitaine, les températures les plus basses de l'hiver surviennent habituellement en janvier sur l'ensemble du pays. Mais des épisodes précoces (en décembre) ou tardifs (en mars ou en avril) sont également possibles.

Depuis novembre 2004, la carte de vigilance de Météo-France intègre le risque de grand froid.

Les conséquences les plus graves

Une hypothermie ou des engelures doivent être signalées aux secours dès que possible.

L'hypothermie :

Lorsque la température du corps descend en dessous de 35°C, les fonctions vitales sont en danger.

Difficile à détecter dès le début, l'hypothermie touche d'abord les plus fragiles : personnes âgées ou sous traitement médicamenteux, nourrissons.

Les premiers symptômes :

- une prononciation saccadée
- une difficulté à marcher
- une perte de jugement, puis confusion mentale
- une perte de coordination des membres
- un engourdissement progressif
- une perte de connaissance, puis un coma

Les engelures : Ces gelures superficielles de la peau doivent être traitées rapidement avant de dégénérer en gelures. La peau se colore en blanc ou en jaune-gris et devient anormalement ferme ou malléable. On ressent un léger engourdissement, mais pas de douleur dans cette zone. Non traitées, les tissus atteints deviennent noirs et peuvent se briser en cas de contact.

En vigilance orange grand froid

Conséquences possibles

Le grand froid peut mettre en danger les personnes fragilisées ou isolées, notamment les personnes âgées, handicapées, souffrant de maladies cardiovasculaires, respiratoires, endocriniennes ou certaines pathologies oculaires, les personnes souffrant de troubles mentaux ou du syndrome de Raynaud.

Veillez particulièrement aux enfants.

Certaines prises médicamenteuses peuvent avoir des contre- indications en cas de grands froids : demandez conseil à votre médecin.

En cas de sensibilité personnelle aux gerçures (mains, lèvres), consultez un pharmacien.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à l'aggravation de symptômes préexistants.

Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : chair de poule, frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme : en cas de persistance ils peuvent nécessiter une aide médicale.

Veillez particulièrement aux moyens utilisés pour vous chauffer et à la ventilation de votre logement :

- une utilisation en continu des chauffages d'appoint ;
- une utilisation de cuisinière, brasero, etc. pour vous chauffer ;
- le fait de boucher les entrées d'air du logement ; peuvent entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone.

Conseils de comportement

Évitez les expositions prolongées au froid et au vent, évitez-les sorties le soir et la nuit.

Protégez-vous des courants d'air et des chocs thermiques brusques.

Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau, couvrez-vous la tête et les mains ; ne gardez pas de vêtements humides.

De retour à l'intérieur, alimentez-vous convenablement et prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée.

Attention aux moyens utilisés pour vous chauffer : les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu ; ne jamais utiliser des cuisinières, Braseros, etc. pour se chauffer. Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement.

Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver.

Évitez les efforts brusques.

Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. En cas de neige ou au verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, emmenez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé.

Pour les personnes sensibles ou fragilisées : restez en contact avec votre médecin, évitez un isolement prolongé.

Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le " 115 ".

En vigilance rouge grand froid

Conséquences possibles

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

Le danger est plus grand et peut être majeur pour les personnes fragilisées ou isolées, notamment les personnes âgées, handicapées, souffrant de maladies respiratoires, cardiovasculaires, endocriniennes ou de certaines pathologies oculaires, les personnes souffrant de troubles mentaux ou du syndrome de Raynaud.

Veillez particulièrement aux enfants.

Certaines prises médicamenteuses peuvent avoir des contre- indications en cas de grands froids : demandez conseil à votre médecin.

En cas de sensibilité personnelle aux gerçures (mains, lèvres), consultez un pharmacien.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à l'aggravation de symptômes préexistants. Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme qui peuvent évoluer vers des états graves nécessitant un secours médical : dans ce cas appelez le " 15 " Ou le " 112 ".

Veillez particulièrement aux moyens utilisés pour vous chauffer et à la ventilation de votre logement :

- une utilisation en continu des chauffages d'appoint ;
- une utilisation de cuisinière, brasero, etc. pour vous chauffer ;
- le fait de boucher les entrées d'air du logement ; peuvent entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone

Conseils de comportement

Pour les personnes sensibles ou fragilisées : ne sortez qu'en cas de force majeure, évitez un isolement prolongé, restez en contact avec votre médecin.

Pour tous demeurez actifs, évitez les sorties surtout le soir, la nuit et en début de matinée.

Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau, couvrez-vous la tête et les mains ; ne gardez pas de vêtements humides.

De retour à l'intérieur assurez-vous un repos prolongé, avec douche ou bain chaud, alimentez-vous convenablement, prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée.

Attention aux moyens utilisés pour vous chauffer : les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu ; ne jamais utiliser des cuisinières, Braseros, etc. pour se chauffer. Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement. Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver.

Evitez les efforts brusques.

Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. Si le froid est associé à la neige ou au verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, prévoyez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé.

Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le " 115 ".

Restez en contact avec les personnes sensibles de votre entourage.