

Grand froid :

quelques réflexes à adopter

Pour prévenir les dangers du grand froid, le ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) mettent à disposition de la population des outils d'information téléchargeables et imprimables sur le site www.inpes.sante.fr ainsi que des spots radio.

Lorsque les températures avoisinent zéro et moins, elles peuvent être à l'origine de risques pour la santé : hypothermie (diminution de la température du corps en dessous de 35°C), gelures pouvant conduire à l'amputation, aggravation d'éventuels risques cardio-vasculaires... Des gestes simples permettent cependant d'éviter les risques tout en prêtant une attention accrue aux enfants et aux personnes âgées. Ces deux catégories de personnes se plaignant en général moins que les autres du froid.

Ainsi, le froid demande des efforts supplémentaires à notre corps, et notamment à notre

cœur qui bat plus vite pour lutter contre le refroidissement. Ainsi, en période de grand froid, mieux vaut limiter les efforts physiques même lorsqu'on est en bonne santé. Sachez également que cela pourrait aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

L'alcool ne réchauffe pas...

Malgré les idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas. Au contraire, cela peut s'avérer dangereux car l'engourdissement fait disparaître les signaux d'alerte du froid et on ne pense pas à se protéger.

Ne surchauffez pas votre logement, mais chauffez normalement en vous assurant de sa bonne ventilation pour éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone.

Pour éviter tout risque d'hypothermie ou de gelures, il convient de se couvrir convenablement, notamment au niveau des extrémités, et de se couvrir le nez et la bouche pour respirer moins d'air froid. Que faire en cas de vague de

froid extrême, pouvant avoisiner les -25°C ? En plus des gestes indispensables liés aux basses températures (voir plus haut), de bons réflexes permettent de limiter les risques pour votre santé. Tout d'abord, mieux vaut rester le plus possible chez vous à l'abri du froid, non sans avoir prévu de l'eau et des vivres et en chauffant normalement. Si vous devez impérativement sortir, redoublez de vigilance couvrez-vous suffisamment en essayant de limiter les efforts physiques et évitez de sortir le soir car il fait encore plus froid.

Mieux vaut également ne pas sortir les bébés et les jeunes enfants, même bien protégés. Enfin, si vous devez utiliser votre véhicule, il est important de vérifier son état de fonctionnement général et de ne pas partir sans avoir écouté la météo et emporté une trousse de secours, des couvertures et une boisson chaude !

• www.inpes.sante.fr

• **Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, appelez le 115.**