

Grand froid, quelques précautions à prendre

L'hiver est installé, les températures ont baissé... Ponctuellement, par vagues, dans certaines régions ou sur l'ensemble du territoire, le froid s'installe et atteint parfois des températures contre lesquelles les personnes vulnérables, telles que les personnes âgées ou les enfants, doivent se prémunir.

Les bons réflexes en période de grand froid

Pendant l'hiver, les températures avoisinent zéro et 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** qui, eux, ne se plaignent pas du froid !



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.

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.



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. De plus, de bonnes chaussures permettent d'éviter les chutes.

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

Très grande prudence en cas de vague de très grand froid



Une vague de très grand froid s'abat sur votre région ? En plus des gestes indispensables liés aux basses températures, 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 et 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 !