



Froid extrême, protégez-vous tout en demeurant actif

On parle de froid extrême lorsque le mercure descend considérablement sous la moyenne pendant l'hiver. L'exposition à de grands froids, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, peut entraîner des problèmes de santé graves ou potentiellement mortels. Il est important de savoir comment se protéger du froid tout en continuant de profiter d'un mode de vie actif.

Faites-vous partie des personnes vulnérables? Tout le monde est vulnérable en période de froid extrême, mais certains groupes de personnes le sont plus particulièrement, notamment :

- les nourrissons (enfants de moins d'un an);
- les personnes de 65 ans et plus;
- les sans-abri;
- les personnes qui travaillent à l'extérieur;
- les amateurs de sports d'hiver (raquetteurs, skieurs, amateurs de course à pied);
- les personnes qui habitent des maisons mal isolées ou non chauffées;
- les personnes qui habitent des maisons sans électricité (en raison de phénomènes météorologiques ou à la suite d'un débranchement par la compagnie d'électricité);
- les personnes qui souffrent d'une maladie chronique comme le diabète ou d'une maladie affectant les vaisseaux sanguins;
- les personnes qui prennent certains médicaments.

Risques pour la santé associés au froid extrême

Il faut savoir reconnaître les signes :

Hypothermie : Au nombre des symptômes et des signes figurent le frissonnement, l'épuisement, la confusion, la maladresse et le manque de coordination, la perte de mémoire, les troubles d'élocution et la somnolence.

Gelures : Au nombre des symptômes et des signes figurent la décoloration de la peau (teint blanchâtre ou grisâtre), la texture ferme ou cireuse de la peau et l'engourdissement.

De nombreuses mesures peuvent être prises pour se protéger avant et pendant les périodes de froid extrême :

Mesures à prendre pour se protéger

- Prendre connaissance des prévisions météo et prévoir ses activités en conséquence.
- Connaître ses limites.
- S'habiller adéquatement pour les conditions météorologiques.

Avant d'aller à l'extérieur, il faut se vêtir convenablement (plusieurs couches de vêtements amples, tuques, foulards, mitaines, etc.) et couvrir la peau qui est exposée. Par temps froid extrême, les gelures peuvent survenir en quelques minutes.

- Une grande partie de la chaleur corporelle est perdue par la tête et le cou, alors il est important de bien les couvrir.
- Il est indiqué de prendre une pause dans un endroit chauffé, que ce soit chez soi, chez un ami ou un parent, ou dans un édifice public comme un centre commercial ou une bibliothèque, etc.
- Il est important de boire des liquides chauds et d'éviter les boissons contenant de la caféine ou de l'alcool, car elles pourraient accélérer la perte de chaleur corporelle.

Mesures à prendre pour aider les autres

Il faut veiller au bien-être des amis, des parents, des voisins et des proches handicapés qui sont plus âgés et qui vivent seuls. On peut leur offrir de faire leurs courses pendant les périodes de froid extrême.

Mesures à prendre pour se préparer

À la maison :

- Avant le début de l'hiver, il faut s'assurer que sa maison est aussi bien isolée que possible.
- Le chauffage à l'aide d'un radiateur électrique muni d'une fonction d'arrêt automatique permet de chauffer seulement l'espace occupé.
- Il faut disposer de couvertures ou même d'une couverture électrique, qui permet de se réchauffer sans avoir à chauffer toute la pièce où l'on se trouve.
- Il faut se vêtir plus chaudement qu'à l'habitude à la maison.

En cas de panne de courant :

- Il est bon de pouvoir compter sur d'autres moyens de chauffage, comme un poêle à bois ou un appareil de chauffage à combustion. Il faut s'assurer que la source auxiliaire de chaleur fonctionne bien et qu'elle est approuvée par la CSA aux fins d'utilisation à l'intérieur.
 - » Il faut seulement utiliser ce genre d'appareil dans une pièce bien aérée, conformément aux recommandations du fabricant.
 - » Il faut installer un détecteur de fumée et un détecteur de monoxyde de carbone dans les pièces où ce type d'appareil de chauffage sera utilisé.

Dans la voiture :

- Il est bon de voyager avec un téléphone cellulaire chargé, le cas échéant.
- Avant de partir, il est recommandé d'informer une autre personne de la destination et de l'heure prévue pour l'arrivée.
- Il est aussi recommandé de conserver ce qui suit dans sa voiture :
 - » des vêtements chauds (mitaines, tuque, manteau). Il ne faut jamais se fier à la chaleur que peut procurer une voiture puisqu'elle pourrait tomber en panne;
 - » des dispositifs de signalisation tels que des fusées éclairantes;
 - » des câbles de démarrage;
 - » des sachets chauffe-main à conserver dans le coffre à gants;
 - » une lampe de poche;
 - » un contenant d'eau et des barres à haute teneur énergétique.

Ressources supplémentaires :

- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail – Exposition au froid : http://www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/cold_health.html
- Santé Canada – Votre santé par froid extrême : http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt_formats/pdf/iyh-vsv/envIRON/cold-extreme-froid-fra.pdf
- Site Web d'Environnement Canada sur la météo : http://meteo.gc.ca/canada_f.html
- Transports Canada – La conduite en hiver : <http://www.tc.gc.ca/fra/securiteautomobile/vehiculessecuritaires-dispositifssecurite-conduiteenhiver-index-693.htm>