



## CONSEILS EN CAS DE GRAND FROID

Le froid intense, le vent glacé, la neige, sont des conditions climatiques qui peuvent avoir des effets néfastes et insidieux pour la santé, notamment pour :

- les personnes âgées ayant des difficultés à faire face aux activités de la vie quotidienne, ou bien souffrant de la maladie d'Alzheimer
- les malades souffrant de pathologies chroniques, cardiovasculaires et respiratoires.



**Pour faire face au grand froid, quelques règles sont à respecter.**

### Quels sont les risques liés au grand froid ?

- Le froid demande des efforts supplémentaires à l'organisme, notamment au cœur qui bat plus vite pour éviter que le corps ne se refroidisse,
- Le froid peut provoquer des hypothermies (si la température corporelle descend au-dessous de 35°C) et des gelures : exposées au froid, les extrémités du corps peuvent devenir rouges et douloureuses, puis grises et indolores,
- Quand le verglas s'installe sur les routes et les trottoirs, il favorise les risques de chute.

### Conseils si vous devez sortir

- Couvrez particulièrement les parties du corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds, le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid. Mettez plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable,
- Choisissez de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant,
- Nourrissez-vous convenablement et limitez votre consommation d'alcool, qui, contrairement aux idées reçues, ne réchauffe pas,
- Évitez de sortir le soir car il fait encore plus froid.

### Conseils à l'intérieur de la maison

- Maintenez une température ambiante convenable – mini 19°C- et aérez votre logement une fois par jour,
- Assurez-vous du bon fonctionnement des appareils de chauffage et de leur entretien,
- Ne surchauffez pas les poêles à bois et les chauffages d'appoint du fait des risques d'incendie et d'intoxication au monoxyde de carbone,
- N'obstruez pas les bouches d'aération et les cheminées.

### Protégez-vous

- Si vous sentez la fatigue, n'hésitez pas à voir votre médecin traitant
- En cas d'urgence, appeler le **18** –Pompiers -

**Pour plus d'informations:**  
**[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)**  
**[www.invs.sante.gouv](http://www.invs.sante.gouv.fr)**  
**[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)**