



Direction générale de la santé

Paris, le 16 janvier 2013

Communiqué de presse

Recommandations sanitaires en période de grand froid et de froid extrême

Météo France prévoit pour les jours à venir une vague de froid très importante qui va toucher une grande partie de la France, tout particulièrement ce jeudi 17 janvier. Les températures ressenties pourront aller de -10°C à -18°C. Quelques départements seront même en situation de « froid extrême » avec des températures ressenties inférieures à -18°C par exemple à Saint-Flour, Langogne, Pontarlier, Gap et Chamonix.

Le grand froid, le vent glacé, la neige sont des risques météorologiques qui peuvent être dommageables pour la santé (gelures, hypothermies, déclenchement de crises d'asthme et d'angines de poitrine, développement d'infections broncho-pulmonaires...). Leurs effets sont insidieux et peuvent passer inaperçus. Il faut donc redoubler de vigilance.

La Direction générale de la santé rappelle **les principales mesures à adopter pour prévenir les conséquences du froid sur la santé, notamment pour les populations vulnérables** (sans-abri, nourrissons, personnes âgées ou présentant certaines pathologies chroniques cardiovasculaires, respiratoires ou endocriniennes).

En cas de grand froid ou de froid extrême :

- **Limitez les activités extérieures si vous faites partie des personnes à risque.** Sauf nécessité impérieuse, **évitez de sortir avec votre nourrisson en période de grand froid.**
- Le froid demande des efforts supplémentaires à l'organisme, et notamment au cœur qui bat plus vite pour lutter contre le refroidissement. Ainsi, vaut-il mieux **limiter les efforts physiques même lorsqu'on est en bonne santé.**
- Si vous devez tout de même sortir **à l'extérieur :**
 - **Adaptez votre habillement :** pensez à vous couvrir la tête et à vous munir d'une écharpe pour recouvrir le bas du visage et particulièrement la bouche. Habillez-vous très chaudement. De plus, de bonnes chaussures permettent d'éviter les chutes.
 - **Soyez particulièrement vigilants pour les nourrissons et les enfants.** Évitez de placer votre nourrisson dans un porte-bébé, susceptible de comprimer ses membres inférieurs et d'entraîner des gelures. Il est préférable que votre enfant soit transporté dans les bras, un landau ou une poussette afin qu'il puisse bouger régulièrement pour se réchauffer.

➤ **À la maison :**

Une des conséquences indirectes du froid est le risque accru d'intoxication par le monoxyde de carbone, première cause de mortalité par toxique en France. De ce fait :

- **Assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations et des appareils de chauffage** qui doivent avoir été entretenus avant utilisation. Ne faites pas surchauffer les poêles à bois ni les chauffages d'appoint en raison des risques d'incendie et d'intoxication au monoxyde de carbone. Les chauffages d'appoint fonctionnant avec des combustibles (ex : kérosène) ou de camping sont à proscrire pour les mêmes raisons.
- **En cas d'utilisation, installez impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments**, ils ne doivent jamais être placés à l'intérieur.
- **Ne surchauffez pas votre logement** mais chauffez normalement en vous assurant de sa bonne ventilation (n'obstruez pas les bouches d'aération).

Pensez également à prendre régulièrement des nouvelles des personnes âgées ou handicapées et/ou isolées de votre voisinage ou entourage. Enfin, n'hésitez pas à appeler le 115 si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue.

Pour plus d'informations sur la situation précise de votre département ainsi que les mesures spécifiques mises en œuvre localement, veuillez suivre les recommandations émises par votre préfecture ou consulter son site Internet.

Pour en savoir plus :

Ministère de la santé et des sports

www.sante.gouv.fr : dossier « froid »

<http://www.sante.gouv.fr/grand-froid-risques-sanitaires-lies-au-froid,1532.html>

Contact presse :

DGS - Mission Information et Communication : 01 40 56 84 00 / presse-dgs@sante.gouv.fr