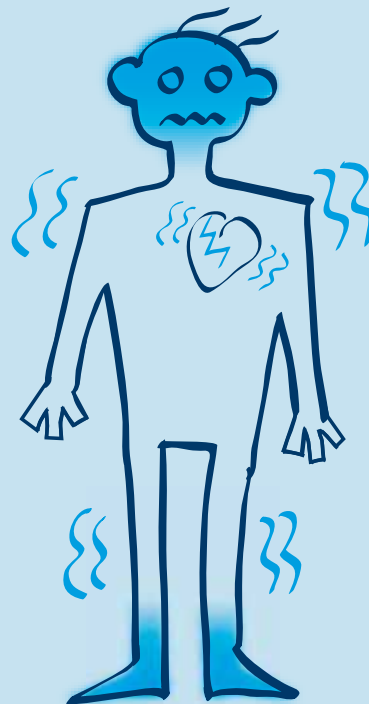




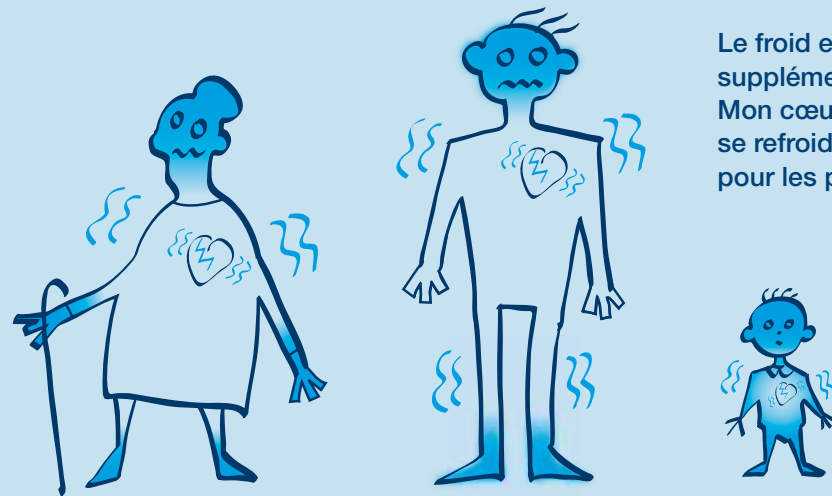
# Attention vague de froid extrême



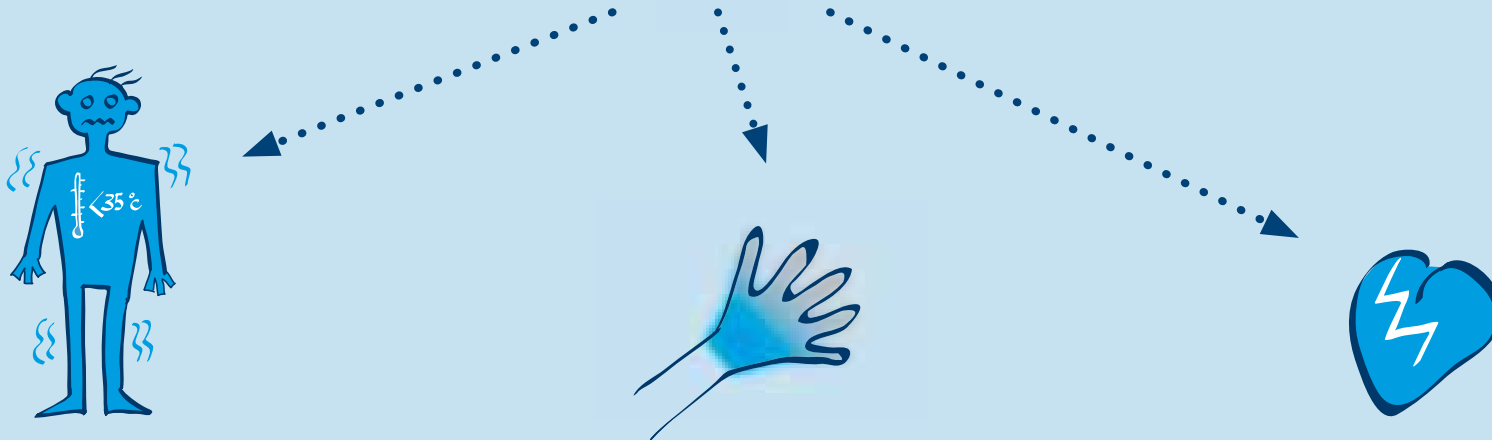
Les conseils du Ministère de la Santé et de l'Inpes



# Comprendre ce qui se passe dans mon corps en cas de vague de froid extrême



Le froid extrême demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35 °C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.

Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.

Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

# Je reste chez moi autant que possible, en m'étant organisé à l'avance



J'ai prévu de l'eau  
et des produits alimentaires  
ne nécessitant pas de cuisson  
(risque de gel des canalisations  
ou de coupure d'électricité).



Je chauffe sans surchauffer,  
j'ai vérifié le bon état de marche  
de mon installation de chauffage,  
je ne bouche pas les aérations,  
et j'aère mon logement  
une fois par jour.



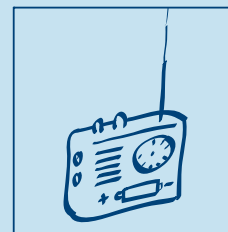
Je donne de mes nouvelles  
à mes proches, et je contacte ceux  
qui sont seuls. Et si je suis isolé  
ou malade, je me fais connaître  
auprès de ma mairie.



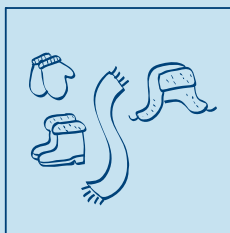
J'ai tous les médicaments  
nécessaires en cas de besoin,  
et particulièrement si je suis  
un traitement régulier.



J'ai prévu des piles pour écouter  
les consignes des pouvoirs  
publics à la radio, même en cas  
de coupure d'électricité.



# Si je dois absolument sortir, je redouble de précaution



Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur: tête, cou, mains et pieds.



Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.



Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.



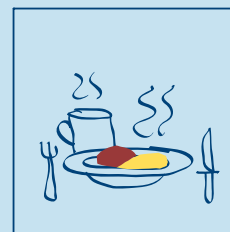
J'évite de sortir les bébés, même bien protégés.



J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.



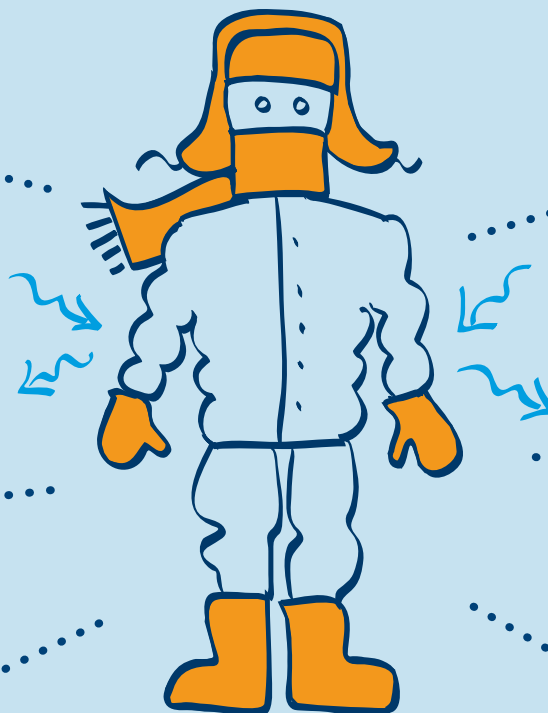
Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.



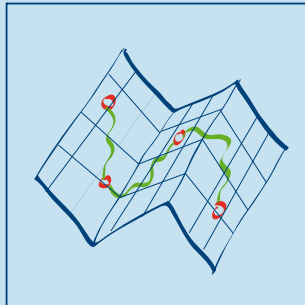
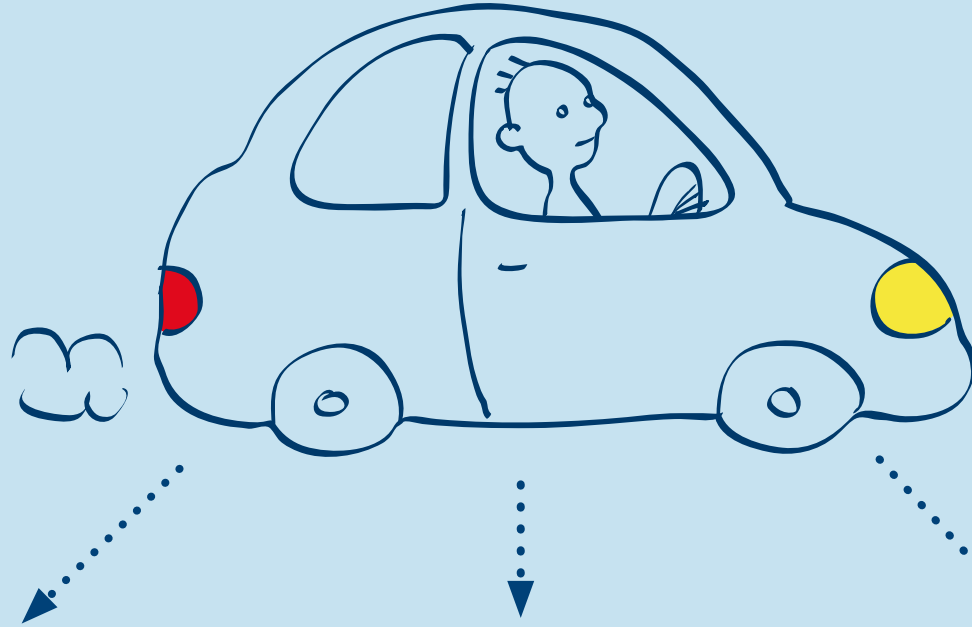
Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.



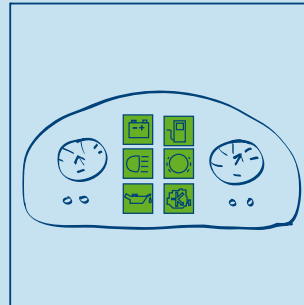
Je ne fais pas d'efforts physiques, comme porter des objets lourds...



# Si je dois absolument utiliser ma voiture



Avant chaque déplacement, je me renseigne sur la météo et sur l'état des routes.



Je vérifie le bon état de fonctionnement général: huile, batterie, éclairage, plein d'essence.

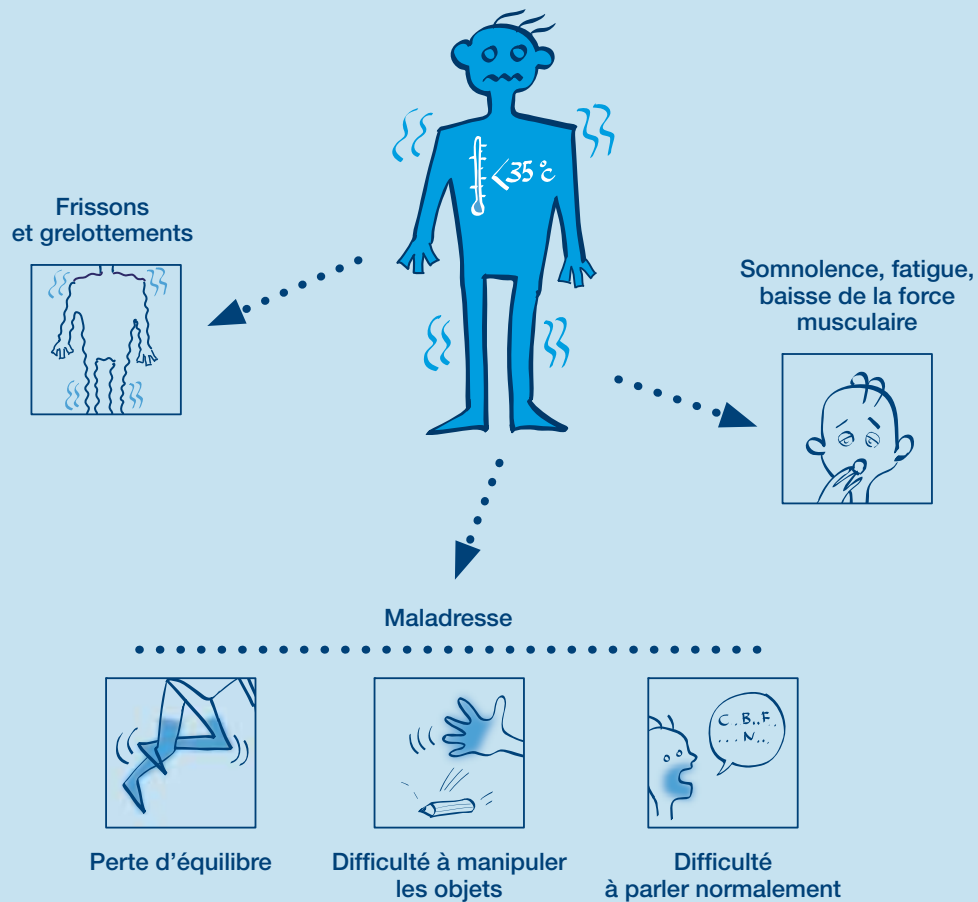


Je pars avec des couvertures, une trousse de secours, un téléphone portable chargé et une boisson chaude.

# Je reconnais chez une personne exposée au grand froid les signes annonciateurs de l'hypothermie et des gelures

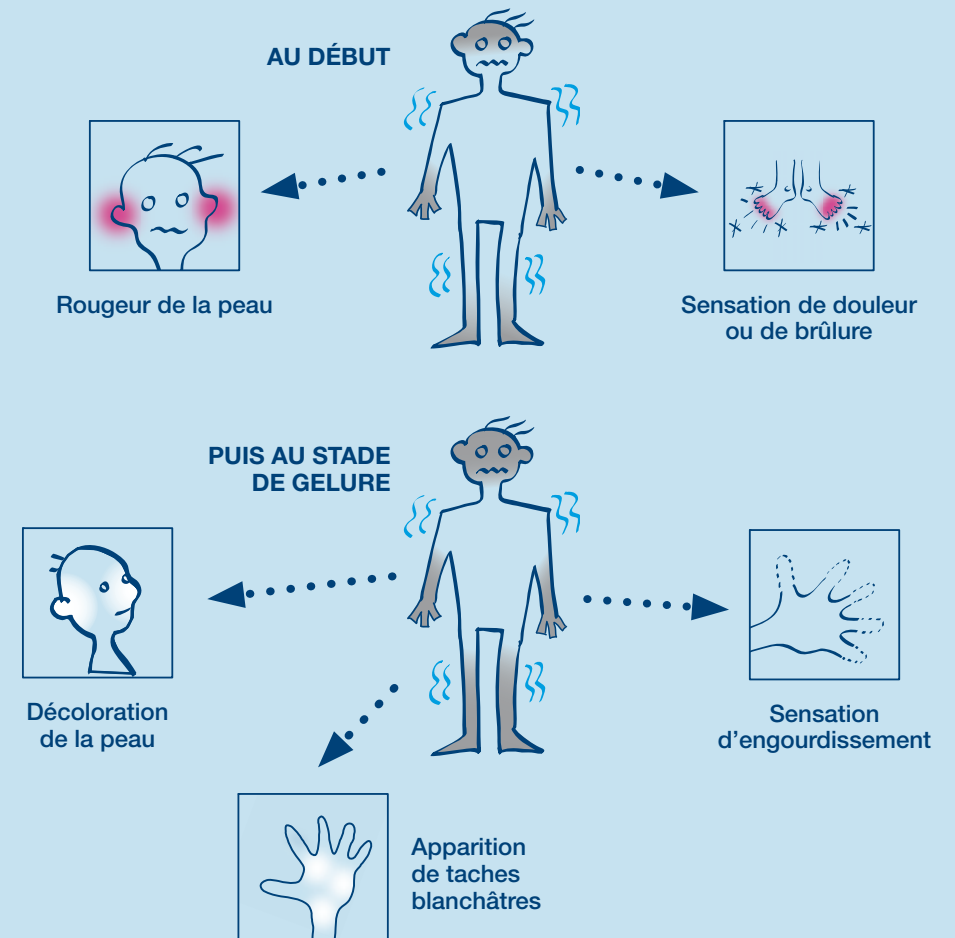
## HYPOTHERMIE

(température interne du corps en dessous de 35 °C)



## GELURES

(gel de la peau au niveau des extrémités exposées au froid: visage, mains, pieds)



Il peut exister un risque important voire mortel pour sa santé:

Je prends si c'est possible sa température • Je préviens rapidement un médecin ou j'appelle le centre 15

**Je prends régulièrement des nouvelles des personnes de mon entourage  
particulièrement sensibles aux effets du froid.**

**Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue,  
j'appelle le « 115 »**

**Je consulte les prévisions de Météo-France  
sur [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)**

**Je m'informe sur les conditions de circulation sur  
[www.bison-fute.equipement.gouv.fr](http://www.bison-fute.equipement.gouv.fr)**

**Plus d'informations sur les aspects sanitaires sur  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)  
et [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)**

