

# Le CCAS VOUS informe



## Risque grand froid

*Le grand froid constitue un danger pour la santé : il peut aggraver des maladies pré-existantes (notamment cardiaques et respiratoires) ou entraîner des lésions graves...*



### QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE ?

#### Les personnes âgées :



La diminution de la perception du froid, l'altération des vaisseaux et de leur réactivité, la diminution de la masse musculaire rendent les personnes âgées vulnérables au froid.

Les personnes âgées présentant des troubles cardiaques, une insuffisance respiratoire, une difficulté à faire face aux activités de la vie quotidienne ou souffrant de maladie d'Alzheimer ou apparentées sont encore plus à risque.

#### Les nouveau-nés et les nourrissons :



Leur capacité d'adaptation aux changements de température n'est pas aussi performante que celui d'un enfant ou d'un adulte pour lutter contre le froid. De plus, le très jeune enfant n'a pas d'activité physique lui permettant de se réchauffer et ne peut exprimer qu'il a froid. Il peut rapidement développer une hypothermie.

**Les personnes souffrant de certaines maladies :** insuffisance cardiaque, angine de poitrine, insuffisance respiratoire, asthme, diabète, troubles neurologiques.



Enfin, les personnes à mobilité réduite, les sans domicile, les personnes en situation de grande précarité, les personnes non conscientes du danger et les travailleurs exposés au froid par nature.

**Le froid extrême impose au corps de des efforts supplémentaires :** le cœur bat plus vite pour éviter que le corps se refroidisse...

**Si je reste dans le froid trop longtemps,**

ma température corporelle peut descendre en dessous de 35 °C ( hypothermie)



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



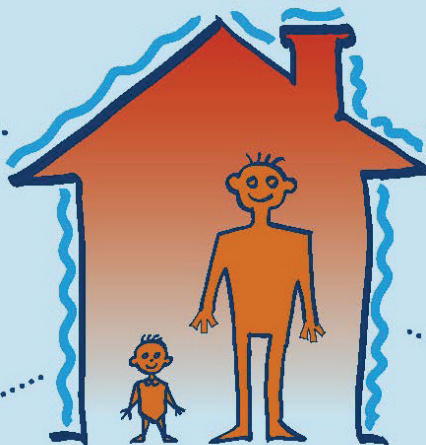
## Je reste chez moi autant que possible, en m'étant organisé à l'avance



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



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

## 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.



*Contrairement aux idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas et peut au contraire s'avérer dangereuse car l'engourdissement fait disparaître les signaux d'alerte du froid.*



## LES SIGNAUX SIGNIFIENT QUE L'ORGANISME COMMENCE À SOUFFRIR DU FROID

Signal	Signification	Actions à mettre en place
<p>Frissons et grelottements</p> <p>Somnolence, fatigue, baisse de la force musculaire, confusion mentale</p> <p>Maladresse : perte d'équilibre, difficulté à manipuler les objets, à parler normalement</p>	 <p><b>Hypothermie</b> (température interne inférieure à 35°)</p>	<p>Les fonctions vitales ne sont plus efficaces. L'apparition progressive des symptômes empêche souvent une prise de conscience précoce.</p> <p>Appeler les secours médicaux (15 ou 112).</p> <p>Installer la personne à l'abri du froid et du vent. Remplacer ses vêtements s'ils sont mouillés et la couvrir avec des couvertures. Si elle est consciente, lui donner des boissons sucrées, chaudes et non alcoolisées. Ne pas utiliser de chaleur directe, de couvertures électriques ou de bouillottes. Ne pas masser la peau.</p>
<p>Rougeur de la peau</p> <p>Sensation de douleur ou de brûlure</p>	 <p><b>Gelures</b> (stade initial)</p>	<p>Les gelures peuvent apparaître rapidement, surtout si la partie exposée est mouillée ou si le vent est fort. Consulter son médecin.</p> <p>En attendant, immerger la zone affectée dans de l'eau tiède (à 38°C ou moins) : la température doit être douce pour les zones non touchées par le froid. Surtout ne pas frictionner la zone atteinte, ni la masser. Cela peut aggraver la lésion. Ne pas utiliser de source de forte chaleur (lampe chauffante, feu, radiateur) pour réchauffer.</p>
<p>Sensation d'engourdissement</p> <p>Décoloration de la peau</p> <p>Apparition de taches blanches</p>	 <p><b>Gelures graves</b></p>	<p>Les gelures graves surviennent lors du gel complet des tissus.</p> <p>Appeler les secours médicaux rapidement. (15 ou 112)</p> <p>La peau est insensible, peut devenir bleu-noirâtre et cloquée. Ces lésions nécessitent un traitement hospitalier en soins intensifs et conduisent parfois à des amputations.</p>

**LE PLAN NATIONAL GRAND FROID** compte 4 niveaux ; le vert et le jaune correspondent à de la veille, saisonnière ou renforcée; les niveaux orange et rouge invitent à une vigilance plus importante.

### Vigilance météorologique

La carte est actualisée le moins 2 fois par jour, à 6h et 16h.

■ Une vigilance absolue s'impose des phénomènes dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus...

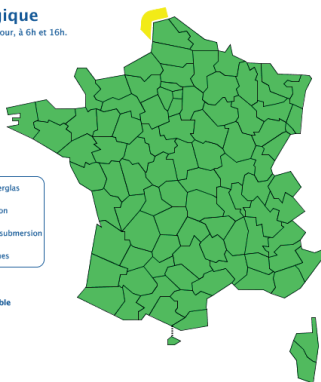
■ Soyez très vigilant, des phénomènes dangereux sont prévus...

■ Soyez attentif si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique...

■ Pas de vigilance particulière.



Les vigilances pluie-inondation et inondation sont élaborées avec le réseau Vigirivis du Ministère du Développement durable



**METEO FRANCE**  
Toujours un temps d'avance

La carte de vigilance est en ligne sur [vigilance.meteofrance.com](http://vigilance.meteofrance.com)

et  
[www.pechabou.fr](http://www.pechabou.fr)  
Vivre à Pechabou

Plan communal de sauvegarde

« **Q**u'est-ce qu'un grand froid ? C'est un épisode de temps froid caractérisé par sa persistance, son intensité et son étendue géographique. L'épisode dure au moins deux jours. Les températures atteignent des valeurs nettement inférieures aux normales saisonnières de la région concernée.

En France métropolitaine, les températures les plus basses de l'hiver surviennent habituellement en janvier sur l'ensemble du pays. Mais des épisodes précoces (en décembre) ou tardifs (en mars ou en avril) sont également possibles. »

Meteo-France

### Le saviez-vous?

Les seniors et les personnes fragilisées de la commune peuvent se faire recenser en mairie et bénéficier d'un suivi en cas de déclenchement du plan grand froid: 05 61 81 76 33 ou [mairie-pechabou.fr](http://mairie-pechabou.fr)

**Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, pensez à faire vérifier votre installation**

Le guide de prévention des intoxications au CO est téléchargeable depuis [www.pechabou.fr](http://www.pechabou.fr) > Solidarité & Cohésion sociale > Prévention

