



## Fiche mesure d'urgence

Quoi faire en cas de

FROID INTENSE

### Description

Le froid demande à notre corps de faire des efforts supplémentaires pour garder sa chaleur. Ces efforts peuvent mettre notre santé en danger. En hiver, nous devons tous adopter des comportements sécuritaires pour protéger notre santé.

### Précautions à prendre

#### Avant l'hiver

- Effectuez les travaux d'entretien nécessaires et appropriés pour préparer votre maison pour l'hiver.
- Assurez-vous que votre système de chauffage fonctionne bien.
- Le froid peut aggraver certaines maladies et certains médicaments peuvent rendre plus sensible aux effets du froid. Certaines personnes ont ainsi plus de risques de souffrir des effets du froid. Si c'est votre cas, consultez un professionnel de la santé pour connaître les mesures que vous devez prendre.
- Assurez-vous d'avoir, pour votre famille et vous, des vêtements et des bottes qui vont bien vous protéger du froid.

#### En hiver

- Lorsque vous sortez, habillez-vous chaudement, en fonction de la température extérieure. Couvrez-vous bien la tête, le nez, la bouche, le cou, les mains et les pieds. Portez des bottes qui vous tiendront les pieds au chaud tout en vous permettant d'éviter de glisser et de tomber.
- Ne restez pas longtemps à l'extérieur sans être bien protégé contre le froid.
- Restez actif lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Informez-vous régulièrement des conditions météorologiques dans votre région.

- Soyez particulièrement attentif aux avertissements de froid extrême émis par Environnement Canada.

Au Québec, un avertissement de froid extrême est émis lorsqu'il est prévu que la température ou le refroidissement éolien atteigne **-38 °C** pendant au moins 2 heures. Dans le Nord du Québec, cet avertissement est émis lorsqu'il est prévu que la température ou le refroidissement éolien atteigne **-48 °C** pendant au moins 2 heures.

## Mesures à prendre pendant un avertissement de froid extrême

### Si vous êtes à la maison

- Chauffez votre demeure comme d'habitude, et maintenez la température ambiante à au moins 19 °C.
- Calfeutrez les portes et fenêtres pour empêcher les infiltrations d'air froid.
- Si vous utilisez un poêle à bois ou un système de chauffage d'appoint, assurez-vous que la pièce soit bien aérée.
- Si vous devez utiliser une génératrice, par exemple en cas de panne d'électricité, vous devez l'installer à l'extérieur de votre demeure ou de tout bâtiment habité.
- Pour en savoir plus sur les précautions à prendre avec les appareils de chauffage d'appoint, consultez la page Prévenir les intoxications au monoxyde de carbone.

### Si vous devez sortir

- Habillez-vous en mettant plusieurs couches de vêtements. Le vêtement que vous mettez par-dessus tous les autres doit couper le vent et être imperméable.
- Prenez un soin particulier à bien vous couvrir la tête, le nez, la bouche, le cou, les mains et les pieds. Portez des bottes qui vous tiendront les pieds au chaud tout en vous permettant d'éviter de glisser et de tomber.
- Si vous devez utiliser un véhicule, prévoyez que vous pourriez avoir à demeurer longtemps au froid, par exemple si vous avez une panne ou si vous êtes enlisé, et assurez-vous d'avoir les effets personnels et le matériel suivant :
  - un téléphone cellulaire chargé et fonctionnel;
  - des quantités suffisantes de bouteilles d'eau, de nourriture et de couvertures;
  - une pelle, un balai à neige et des plaques d'adhérence;
  - une quantité suffisante de vos médicaments, si vous en prenez.
- Maintenez un niveau régulier d'activité, par exemple en marchant constamment.
- Limitez les efforts physiques vigoureux, comme pelleter la neige ou courir.
- Si vous devez rester à l'extérieur pour une longue période, prenez des répit dans des endroits chauds et à l'abri du vent.

- Évitez de mouiller vos vêtements. Si vos vêtements se mouillent, changez-les aussitôt que possible. Vous pouvez aussi retirer une couche de vêtements aussitôt que vous commencez à transpirer.
- Ne fumez pas et ne buvez pas de boissons alcoolisées, car cela ne vous réchauffera pas. Au contraire, cela peut faire descendre encore plus la température de votre corps et provoquer, par exemple, une hypothermie.

## Fiche connexe

### Qu'est-ce que l'hypothermie ?

#### Description

L'hypothermie est un des effets directs du froid sur la santé. Lorsqu'une personne est exposée au froid trop longtemps, son corps peut devenir incapable de garder une température adéquate pour bien fonctionner. Si sa température buccale descend en dessous de 35 °C, la personne est en hypothermie.

Lorsqu'il est en hypothermie, le corps humain ne peut plus fonctionner normalement. L'hypothermie peut entraîner des risques graves pour la santé et même la mort.

Le risque d'hypothermie varie selon la température ressentie, c'est-à-dire selon le refroidissement éolien. Les météorologues utilisent le terme « refroidissement éolien » pour indiquer la température ressentie par la peau exposée au froid. En général, la température ressentie est plus froide que la température réelle.

Refroidissement éolien	Risque d'hypothermie
-10 à -47	<p>Risque faible à modéré</p> <p>Si vous restez à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate</p>
-48 à -54	<p>Risque sérieux</p> <p>Si vous restez à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate</p>
-55 et moins	Risque élevé / Danger

## Symptômes

L'intensité de l'hypothermie dépend de la température du corps. L'hypothermie peut être légère, modérée ou grave. Les symptômes diffèrent selon la gravité de l'hypothermie.

Gravité de l'hypothermie	Symptômes
Avant d'être en hypothermie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Température buccale un peu plus élevée que 35 °C</li><li>• Inconfort</li></ul>
Hypothermie légère	<ul style="list-style-type: none"><li>• Température buccale entre 32,2 et 35 °C</li><li>• Frissons</li><li>• Extrémités froides (oreilles, nez, joues, doigts et orteils)</li><li>• Engourdissement des extrémités (doigts, orteils), au point de provoquer des maladresses</li></ul>
Hypothermie modérée	<ul style="list-style-type: none"><li>• Température buccale entre 28 et 32,2 °C</li><li>• Manque de coordination</li><li>• Difficulté à parler</li><li>• Confusion</li><li>• Comportement inhabituel ou anormal</li><li>• Jugement affaibli</li><li>• Respiration et pouls rapides</li></ul>
Hypothermie grave	<ul style="list-style-type: none"><li>• Température buccale plus basse que 28 °C</li><li>• Arrêt des frissons</li><li>• Regard vide</li><li>• Perte de conscience</li><li>• Respiration ralentie</li><li>• Arrêt respiratoire</li><li>• Arrêt cardiaque</li><li>• Décès</li></ul>

### Que faire si vous avez des symptômes

#### Hypothermie légère ou modérée

Si vous avez des symptômes d'hypothermie légère ou modérée, communiquez avec Info-Santé 811.

En attendant les indications d'Info-Santé :

- Mettez-vous à l'abri du froid, sans faire de mouvements brusques.
- Enlevez délicatement les vêtements qui sont humides ou mouillés.

- Couvrez-vous avec des couvertures et réchauffez-vous progressivement en commençant par la tête, le cou, le tronc et la région des aines (haut des cuisses).
- Si vous avez des bouillottes ou des couvertures chauffantes, placez-les sous vos aisselles, sur la région des aines et sur votre ventre. Veillez à ne pas vous brûler.
- Si possible, buvez de petites gorgées d'une boisson chaude et sucrée, mais sans alcool.
- Ne massez pas votre peau.
- Ne fumez pas et ne buvez pas de boissons alcoolisées pour vous réchauffer. Au contraire, cela peut faire descendre encore plus la température de votre corps.

### Hypothermie grave

L'hypothermie grave nécessite l'intervention rapide d'un médecin. Amenez immédiatement à l'urgence toute personne qui présente des symptômes d'hypothermie grave ou composez le 9-1-1 sans tarder. En attendant les secours, vous pouvez prendre les mesures suivantes pour venir en aide à la personne :

- Mettez la personne à l'abri du froid, sans faire de mouvements brusques.
- Enlevez délicatement ses vêtements qui sont humides ou mouillés.
- Couvrez-la avec des couvertures.
- N'utilisez pas de couvertures chauffantes, de bouillottes ou de chaleur directe pour réchauffer la personne.
- Ne massez pas sa peau.
- Si la personne est consciente, donnez-lui de petites gorgées d'une boisson chaude et sucrée, mais sans alcool.
- Ne laissez pas la personne fumer ou boire des boissons alcoolisées, car cela ne la réchauffera pas. Au contraire, cela pourrait faire descendre encore plus la température de son corps.

### Traitements

Il est toujours nécessaire de consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé pour traiter une hypothermie, qu'elle soit légère, modérée ou grave.

### Complications

Une hypothermie grave peut entraîner la mort.

## Protection et prévention

Vous pouvez prendre certaines précautions pour prévenir les effets du froid. Vous trouverez les conseils pour assurer votre bien-être et celui de vos proches en période de froid extrême dans la page Prévenir les effets du froid.

## Personnes à risque

Certaines personnes ont plus de risques de souffrir des effets du froid extrême :

- les nouveau-nés et les nourrissons;
- les personnes âgées de 65 ans et plus;
- les personnes à mobilité réduite;
- les personnes en perte d'autonomie;
- les personnes souffrant de certaines maladies chroniques, comme :
  - l'insuffisance cardiaque ou respiratoire,
  - l'asthme,
  - le diabète,
  - la malnutrition,
  - certains troubles neurologiques;
- les personnes atteintes d'une maladie mentale;
- les personnes qui vivent en situation d'itinérance ou sans abri;
- les personnes qui travaillent à l'extérieur.

Certains médicaments rendent les personnes plus sensibles au froid. Les personnes qui prennent des médicaments pour traiter une maladie chronique ou certaines autres maladies devraient s'informer à ce sujet auprès d'un professionnel de la santé.

---

Source : Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-du-froid/> et <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/hypothermie/> en date du 28 octobre 2020.

