



Fiche mesure d'urgence

Quoi faire en cas de
TEMPÊTE DE VERGLAS

Description

La tempête hivernale est un phénomène météorologique causant d'importantes précipitations de neige combinées à d'autres conditions potentiellement dangereuses telles que de la pluie verglaçante, des vents forts, de la poudrierie et du froid extrême. La pluie verglaçante est une bruine ou une pluie qui gèle au contact du sol et des objets exposés. Cette eau gelée forme une couche de glace transparente, appelée verglas, qui rend les chaussées et les trottoirs glissants.

Les changements climatiques contribueront à augmenter la fréquence et l'intensité des tempêtes hivernales et des épisodes de pluie verglaçante.

Risques

Blessures et accidents

La neige, la glace, la poudrierie, les vents forts ou une combinaison de ces éléments peut :

- Détériorer les conditions routières : risque élevé d'accidents de voitures.
- Rendre moins sécuritaires les déplacements à pied : risque de tomber (contusions, fractures) ou risque d'être blessé par la chute d'une branche d'arbre.
- Imposer des efforts physiques pour pelleter : risque de douleur au dos, aux épaules et au cou en raison des mouvements répétitifs.
- Provoquer des pannes d'électricité : risque plus élevé d'incendie, de brûlure et d'explosion à cause des gaz inflammables des appareils de chauffage ou d'éclairage d'appoint (chaufferettes, lampes au kérosène, chandelles), des génératrices à essence, des barbecues ou des réchauds de camping. Risque plus élevé d'électrocution au moment où le courant est rétabli après une panne.

Troubles cardiaques

Les accumulations de neige peuvent :

- Rendre la marche difficile et accroître l'effort requis pour se déplacer : risque d'augmenter le rythme cardiaque et d'accentuer les problèmes cardiaques.
- Exiger plusieurs séances de pelletage, un exercice vigoureux qui élève la tension artérielle et accélère rapidement le rythme cardiaque : risque d'infarctus ou de crises d'angine de poitrine et risque accentué de problème cardiaque si le pelletage est effectué lors de températures froides, en raison d'une accélération du métabolisme.

Intoxications

Monoxyde de carbone

- Lors d'une panne d'électricité : risque élevé si des appareils à combustible sont utilisés à l'intérieur tels que des appareils de chauffage ou d'éclairage d'appoint, des génératrices à essence, des barbecues ou des réchauds de camping.
- Lorsque vous vous trouvez dans une voiture en marche : risque élevé quand le tuyau d'échappement est obstrué par la neige.

Aliment

Des intoxications alimentaires peuvent survenir :

- Lors d'une panne d'électricité : risque qui augmente avec la hausse de la température dans les réfrigérateurs et les congélateurs.

Protection et prévention

Pour vous protéger contre les risques liés aux tempêtes hivernales et aux épisodes de pluie verglaçante, adoptez les mesures de prévention suivantes :

Avant l'hiver

- Achetez pour vos chaussures des dispositifs antidérapants tels que des crampons.
- Équipez-vous d'une pelle légère à manche ergonomique et d'autres pelles facilitant le déneigement tels que la pelle-traîneau et le pousse-neige qui permettent de déplacer la neige plutôt que de la lever.
- Faites ramoner votre cheminée.

- Vérifiez votre risque aux maladies cardiaques auprès de votre médecin avant de faire les efforts physiques liés au pelletage.
- Munissez-vous de trousse d'urgence pour la voiture et la maison contenant de l'eau potable, de la nourriture non périssable, une lampe de poche, une couverture et des articles de premiers soins.
- Préparez votre véhicule pour l'hiver et planifiez surtout l'installation des pneus d'hiver avant les premières neiges.

Lors de l'annonce d'une tempête hivernale ou d'un épisode de pluie verglaçante

- Informez-vous adéquatement des conditions météorologiques à venir.
- Prévoyez vos déplacements à l'épicerie, par exemple, afin de réduire le plus possible vos sorties pendant ou peu après la tempête ou la pluie verglaçante.
- Prévoyez un éclairage d'appoint en cas de panne d'électricité (lampes de poche, chandelles).
- Ayez à votre disposition une quantité suffisante de médicaments d'ordonnance.
- Informez-vous de l'état de vos proches qui vivent seuls ou dans un secteur éloigné géographiquement.

Pendant et peu après la tempête

- Soyez prudent lors de vos déplacements à pied. Utilisez des dispositifs antidérapants, tels des crampons à enfiler sur les bottes, pour éviter de dérapier sur les surfaces glissantes et vous blesser.
- Informez-vous des conditions routières avant de prendre la voiture.
- Adaptez votre conduite aux conditions routières, évitez les manœuvres brusques et réduisez votre vitesse.
- Informez-vous de l'état de vos proches qui vivent seuls dans un secteur éloigné géographiquement.

Pelletage

- Faites des exercices d'échauffement (flexion, extension lombaire, étirement) avant d'entreprendre le pelletage.
- Utilisez la bonne technique de pelletage :
 - écartez les pieds à la largeur des épaules,
 - forcez en pliant les genoux et en utilisant les muscles des cuisses,
 - évitez les mouvements de torsion et de rotation du tronc,
 - évitez de soulever la neige à une hauteur supérieure à 4 pieds (1,3 m).

- Évitez de pelleter après avoir mangé. Un estomac plein peut exercer de la pression sur le cœur pendant une activité physique intense.
- Prenez des pauses pour reposer vos muscles et votre cœur.
- Assurez-vous d'enlever la neige qui pourrait obstruer le tuyau d'échappement de votre véhicule avant de démarrer le moteur pour ainsi réduire le risque d'intoxication au monoxyde de carbone.
- Consultez les conseils pour prévenir les effets du froid, les engelures et l'hypothermie.

Pannes d'électricité

- N'utilisez jamais le barbecue ou tout autre appareil à combustible à l'intérieur. Si vous devez utiliser une génératrice, installez celle-ci à l'extérieur et assez loin des portes et des fenêtres de manière à ce que les gaz de combustion ne pénètrent pas à l'intérieur du domicile.
- Assurez-vous que la sortie de la cheminée de votre foyer au propane ou au bois est libre de neige ou de glace. Dans les maisons dites étanches (selon test d'étanchéité à l'air), le poêle à bois devrait être muni d'une prise d'air extérieur pour éviter un refoulement de cheminée ou une combustion incomplète.
- Installez des détecteurs de monoxyde de carbone aux endroits suivants :
 - à chaque étage,
 - dans le corridor menant aux chambres à coucher,
 - dans la pièce au-dessus du garage.
- Prenez les précautions nécessaires pour prévenir les intoxications au monoxyde de carbone.
- Faites inspecter et nettoyer votre système de chauffage par un technicien spécialisé, une fois par an.
- Respectez les consignes d'utilisation de votre système de chauffage ou d'éclairage d'appoint.
- Évitez d'ouvrir trop souvent la porte du réfrigérateur et du congélateur afin de conserver plus longtemps la fraîcheur de vos aliments.
- Triez vos aliments en cas de panne prolongée.

Personnes à risque

Tout le monde peut subir les conséquences des tempêtes hivernales et des épisodes de pluie verglaçante. Toutefois, une personne est plus vulnérable si :

- elle présente des prédispositions à des problèmes cardiaques telles que l'obésité et le tabagisme;
- elle a une mobilité réduite;
- elle présente des troubles cardiaques ou cardio-respiratoires;

- elle présente des problèmes de santé chroniques;
- elle présente des problèmes de santé mentale;
- elle manque de ressources personnelles (cas d'une personne en situation d'itinérance ou d'isolement).

Source : Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/precautions-a-prendre-en-cas-de-tempete-hivernale-et-de-pluie-verglacante/> en date du 28 octobre 2020.

