

L'Ile-de-France entre en période de grand froid L'ARS Ile-de-France rappelle les gestes de prévention

Le froid s'est installé en Ile-de-France. Les baisses de températures peuvent être à l'origine de risques pour la santé qu'ils soient liés directement au froid : hypothermie (1), gelures et aggravation des risques cardio-vasculaires... ou qu'ils soient liés aux mauvaises conditions de chauffage.

L'ARS Ile-de-France rappelle les gestes de prévention à adopter.

1. Se protéger des risques liés aux chauffages défectueux ou mal utilisés :

En cette période de froid, il faut respecter scrupuleusement les consignes d'utilisation des appareils à combustion pour éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone (2).

- Ne pas surchauffer son logement mais chauffer normalement en s'assurant de sa bonne ventilation. Ne jamais obstruer les grilles de ventilation.
- Proscrire l'utilisation de moyens de chauffages non adaptés tels que les cuisinières, barbecues et les braseros.
- Ne pas utiliser les chauffages d'appoint en continu. Ces appareils ne doivent fonctionner que par intermittence.
- Assurez-vous auprès d'un professionnel qualifié de la bonne installation et du bon fonctionnement de votre appareil de chauffage
- Installer impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments et jamais dans des lieux clos. Ils ne doivent jamais être utilisés à l'intérieur.

En cas de suspicion d'une intoxication au monoxyde de carbone², il faut évacuer les locaux et appeler les secours : le numéro unique d'urgence européen (112), les pompiers (18) ou le SAMU (15).

2. Se protéger du froid :

Le froid demande des efforts supplémentaires au corps, et notamment au cœur qui bat plus vite pour lutter contre le refroidissement. Ainsi, vaut-il mieux limiter les efforts physiques en extérieur, même lorsqu'on est en bonne santé.

Afin de limiter les risques d'hypothermie¹ ou de gelures, se couvrir convenablement les extrémités : la tête, les mains et les pieds. Il faut aussi protéger le nez et la bouche pour respirer moins d'air froid.

Malgré les idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas. Au contraire, cela peut s'avérer dangereux car l'engourdissement fait disparaître les signaux d'alerte du froid et on ne pense pas à se protéger. Ne pas oublier de porter une attention accrue aux enfants et aux personnes âgées qui, eux, ne se plaignent pas du froid.

Enfin, si on remarque une personne sans abri ou en difficulté à cause du froid dans la rue, appeler le 115.

1 Hypothermie : diminution de la température du corps en dessous de 35°C

2 L'intoxication au monoxyde de carbone reste en France la première cause de mort toxique accidentelle. Le monoxyde de carbone est un gaz asphyxiant indétectable, invisible, inodore et non irritant. Il résulte d'une mauvaise combustion au sein d'un appareil fonctionnant au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou encore à l'éthanol. Il peut donner lieu à des intoxications mortelles en quelques minutes.

Pour plus d'informations :

- Télécharger la plaquette Inpes « En période de grand froid »
- sur les risques liés au monoxyde de carbone :
<http://www.ars.iledefrance.sante.fr/Le-monoxyde-de-carbone.120131.0.html>