Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec
Direction de santé publique

Avis de santé publique

EXPOSITION AU FROID INTENSE
Recommandations de la Direction de santé publique
du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Février 2023 – Environnement et Changement climatique Canada prévoit au cours des prochains jours un épisode de froid intense pour la région de la Capitale-Nationale. À partir de la nuit de jeudi jusqu'à dimanche matin, la température variera entre -20 °C et -31 °C. Le refroidissement éolien pourrait atteindre des valeurs de moins 40 à moins 50.

La Direction de santé publique (DSPublique) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale désire émettre des recommandations à l'intention de la population en situation de froid extrême.

Une exposition au froid intense peut entraîner un risque important d'engelure, de gelure ou d'hypothermie qui sont responsables de lésions graves. Les personnes âgées et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables au froid. Leur capacité réduite de perception du froid, leur faible masse musculaire et leur activité physique insuffisante expliquent en partie cette vulnérabilité. Par ailleurs, les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou respiratoire, d'angine de poitrine, d'asthme, de diabète et de troubles neurologiques risquent d'aggraver leurs symptômes lorsqu'elles sont exposées au grand froid. Parmi les populations à risque, il y a aussi les personnes en situation d'itinérance, les personnes à mobilité réduite, sous médication ou présentant des troubles mentaux.

La DSPublique recommande de ne pas s'exposer de façon prolongée au froid intense. Les groupes vulnérables (enfants et personnes âgées) devraient même éviter de sortir à l'extérieur, si cela n'est pas nécessaire. Toutes activités sportives extérieures intenses et prolongées devraient être reportées autant que possible (ski de fond, hockey, course à pied, etc.). Il faut être particulièrement prudent lorsque le temps est venteux. En effet, le froid, combiné au vent, augmente le risque d'engelure.

Voici quelques recommandations lorsqu'il fait très froid.

Avant de sortir :

- Habillez-vous chaudement, en portant plusieurs épaisseurs minces de vêtements amples, sous un habit coupe-vent et imperméable;
- Couvrez-vous la tête et évitez de vous découvrir les mains;
- Portez des mitaines plutôt que des gants;
- Portez des bottes chaudes et imperméables assez amples.

Une fois dehors :

- Sortez pour une courte période de temps;
- Bougez, mais sans transpirer;
- Évitez de mouiller les vêtements et remplacez tout vêtement mouillé le plus rapidement possible;
- Surveillez les personnes vulnérables et plus particulièrement les jeunes enfants;

- Soyez attentifs aux signaux d'alarme suivants : grelottements, frissons, picotements de la peau et engourdissements des extrémités. Si un de ces symptômes se manifeste, entrez immédiatement à l'intérieur vous réchauffer;
- En cas d'engelure, de gelure ou d'hypothermie, contactez le plus rapidement possible Info-Santé (811) ou consultez un médecin pour connaître les premiers soins appropriés à prodiguer à la personne atteinte.

Si vous devez prendre la voiture :

- Évitez la mise en marche prolongée du véhicule dans le garage (permanent ou temporaire) pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone (CO);
- Faites attention au voyage en voiture sur une longue distance. Vérifiez la fiabilité de la voiture, l'essence et le lave-glace. Apportez des vêtements chauds, des chandelles, des allumettes, un téléphone cellulaire, etc. Si vous êtes bloqués en voiture, attention à l'intoxication au monoxyde de carbone (CO) qui peut survenir lorsque la voiture est en marche.

À la maison :

- Vérifiez le bon fonctionnement des systèmes de chauffage et des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone (CO).

Pour plus d'informations, veuillez visiter les sites Web suivants :

- CIUSSS de la Capitale-Nationale. Exposition au froid extrême
  https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/sante-environnement/exposition-froid-extreme

- CIUSSS de l'Estrie - CHUS. Aide à la décision lors d'une exposition au froid intense
  https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Environnement/Tempete-hivernale/AideDecision-Froid-Intense-Feuillet2021.pdf

- Gouvernement du Québec. Prévenir les effets du froid
  https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-du-froid

- Institut national de santé publique du Québec. Le froid intense. Mon climat, ma santé
  http://www.monclimatmasante.qc.ca/froid-intense.aspx

- Santé Canada. Froid extrême. Votre santé et vous.
  http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/environ/cold-extreme-froid-fra.php

En cas de doute sur votre santé, communiquer avec le service Info-Santé au 811.

Source :
Équipe Santé et environnement
Direction de santé publique
du CIUSSS de la Capitale-Nationale