

GOUVERNEMENT

RISQUES

PRÉVENTION DES RISQUES MAJEURS

ACCUEIL

SE PRÉPARER

EN TOUTES CIRCONSTANCES

PRÉVENIR & AGIR

EN CAS DE RISQUES ET DE MENACES

S'INFORMER

SUR L'ACTION DE L'ÉTAT

S'ENGAGER

POUR AIDER EN CAS DE CRISE



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. Le grand froid, comme la canicule, constitue un danger pour la santé de tous.

Les climatologues identifient des périodes de froid en tenant compte des critères suivants :

- L'écart aux températures moyennes régionales ;
- Les records précédemment enregistrés, l'étendue géographique ;
- La persistance d'un épisode de froid ;
- La présence de vent amplifiant les températures ressenties.

Chaque année des centaines de personnes sont victimes de pathologies provoquées par le froid

Le guide national Grand froid définit les actions à mettre en œuvre aux niveaux local et national pour **détecter, prévenir et limiter les effets sanitaires et sociaux liés aux températures hivernales**, en portant une attention particulière **aux populations vulnérables**.

Il prend notamment en compte problématiques d'accès aux soins, et celles liées au logement et intoxications par le monoxyde de carbone ou encore aux maladies infectieuses.

Dispositif National Grand froid

Le dispositif national **GRAND FROID** c'est quoi ?

Le dispositif national Grand froid définit les actions à mettre en œuvre aux niveaux local et national pour détecter, prévenir et limiter les effets sanitaires et sociaux liés aux températures hivernales, en portant une attention particulière aux populations vulnérables.

Il existe trois niveaux de vigilance « Grand froid »

JAUNE

ORANGE

ROUGE

Ils sont établis par Météo France à partir des températures ressenties.

Ce dispositif a pour objectifs de :



Limiter la surmortalité saisonnière, en grande partie liée aux épidémies de maladies infectieuses, notamment respiratoires.



Prévenir les pathologies cardiovasculaires liées au grand froid, en particulier les maladies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux.



Protéger et prévenir les intoxications au monoxyde de carbone.



Protéger les populations les plus vulnérables vis-à-vis du froid. Cela concerne les enfants, les personnes âgées, les personnes présentant certaines pathologies chroniques et les personnes ne pouvant se protéger du froid (personnes sans domicile ou demeurant dans des logements insalubres, mal chauffés ou mal isolés).



Dans tous les cas, restez à l'écoute des consignes données par les autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en suivant les comptes Twitter et Facebook officiels : @gouvernementFr, @place_Beauvau, comptes de la préfecture et des autorités locales.

Pour en savoir plus :
www.gouvernement.fr/risques



Que faire en cas de grand froid ?



Le grand froid, le vent glacé, la neige peuvent être à l'origine de risques graves pour la santé : hypothermie (diminution de la température du corps en dessous de 35 degrés), gelures aux extrémités, aggravation des risques cardiovasculaires, chutes, etc.

Ces effets peuvent être insidieux et passer inaperçus.

SOYEZ VIGILANTS ET ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !



À NE PAS FAIRE :



- Évitez de vous déplacer, particulièrement les enfants et les adultes de plus de 65 ans.



- Ne faites pas trop d'efforts physiques ni d'activités à l'extérieur.



- Ne consommez pas d'alcool : l'ébriété fait disparaître les signaux d'alerte liés au froid.



- Ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu.



- Évitez de sortir le soir, il fait plus froid.

À FAIRE :



- Nourrissez-vous convenablement.



- Maintenez la température ambiante de votre domicile à un niveau convenable d'environ 19 degrés.



- Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, faites vérifier vos installations de chauffage et de production d'eau chaude, assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations.





SI VOUS DEVEZ IMPÉRATIVEMENT SORTIR



- Adaptez votre habillement : couvrez les parties du corps les plus sensibles au froid : les pieds, les mains, le cou et la tête. De bonnes chaussures permettent d'éviter les chutes.



- Si vous devez utiliser votre voiture : prenez une couverture, un téléphone et vos médicaments habituels au cas où votre véhicule serait bloqué par la neige.



- Si vous remarquez une personne en difficulté dans la rue, appelez le 15.



SI VOUS DEVEZ SORTIR AVEC UN NOURRISSON OU UN ENFANT



- Habillez-le chaudement et couvrez-le le plus possible.



- Lorsque vous vous déplacez, assurez-vous que votre enfant peut bouger régulièrement pour se réchauffer



Dans tous les cas, restez à l'écoute des consignes données par les autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en suivant les comptes twitter et facebook officiels : @gouvernementFr, @place_Beauvau, comptes de la préfecture et des autorités locales.



Pour en savoir plus :
www.gouvernement.fr/risques

GOVERNEMENT.fr



QUELS SONT LES RISQUES LIÉS AU GRAND FROID ?

Le grand froid diminue, souvent insidieusement, les capacités de résistance de l'organisme. Comme la canicule, le grand froid peut tuer indirectement en aggravant des pathologies déjà présentes. Les personnes en bonne santé peuvent également éprouver les conséquences du froid, notamment celles qui exercent un métier en extérieur (agents de la circulation, travaux du bâtiment, conducteurs de bus, chauffeurs de taxi...).

Les périodes de grand froid et de très grand froid peuvent être également à l'origine d'autres phénomènes météorologiques aux effets dangereux. La neige et le verglas se forment par temps froid et peuvent affecter gravement la vie quotidienne en interrompant la circulation routière, ferroviaire, fluviale ou encore aérienne.

[Les dangers météorologiques de l'hiver : grand froid – Météo France \(PDF\)](#).

QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE ?

- **Les personnes âgées** : la diminution de la perception du froid, de la performance de la réponse vasculaire, l'altération des vaisseaux, la diminution de la masse musculaire rendent les personnes âgées vulnérables au froid. Plus encore, les personnes âgées ayant 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 à risque.

- **Les nouveau-nés et les nourrissons** : leur capacité d'adaptation aux changements de températures n'est pas encore aussi performante que celle d'un enfant ou d'un adulte pour lutter contre le froid. De plus, les petits n'ont pas une activité physique spontanée suffisante pour se réchauffer et ne peuvent pas signaler qu'ils ont froid.
- **Les personnes à mobilité réduite, les personnes en situation de grande précarité, les personnes non conscientes du danger.**
- **Les personnes souffrant de certaines maladies chroniques telles que** : insuffisance cardiaque, angine de poitrine, insuffisance respiratoire, asthme, diabète, troubles neurologiques.
- **Et les sportifs**

PRÉVENIR

- Préparez l'équipement nécessaire (médicaments, papiers d'identité, lampe de poche etc.), détaillé dans le Guide de préparation aux situations d'urgence.
- Afin de prévenir les intoxications au monoxyde de carbone, vérifiez le bon état de marche de son installation de chauffage, ne bouchez pas les aérations et en cas d'utilisation de groupes électrogènes, veillez à respecter les consignes d'utilisation et à les placer à l'extérieur du bâtiment. Il est recommandé de ne pas utiliser de chauffage d'appoint en continu.
- Faites-vous connaître auprès des services municipaux qui ont des équipes d'aide et de secours prêtes à vous venir en aide.
- Prévoyez de l'eau et des produits alimentaires ne nécessitant pas de cuisson (risque de gel des canalisations ou de coupure d'électricité).

AGIR EN CAS DE GRAND FROID

En période de froid extrême, restez chez vous autant que possible et redoublez de prudence si vous devez absolument sortir.

- Evitez de vous déplacer, à pieds ou en voiture, particulièrement les enfants et les adultes de plus de 65 ans.
- Même en bonne santé, limitez les efforts physiques et les activités à l'extérieur. Le froid demande des efforts supplémentaires au corps, notamment au cœur.
- Nourrissez-vous convenablement ; ne consommez pas d'alcool : l'ébriété fait disparaître les signaux d'alerte liés au froid.
- Maintenez la température ambiante de votre domicile à un niveau convenable d'environ 19 degrés.
- Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, faites vérifier vos installations de chauffage et de production d'eau chaude, assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations, ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu.

Il faut être encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées qui ne disent pas quand ils ont froid.

[Grand froid : le dispositif d'information - INPES](#)

Si vous devez impérativement sortir

- Adaptez votre habillement : couvrez les parties du corps les plus sensibles au froid : les pieds, les mains, le cou et la tête. De bonnes chaussures permettent d'éviter les chutes.
- Evitez de sortir le soir, il fait plus froid.
- Si vous devez utiliser votre voiture : prenez une couverture, un téléphone et des médicaments au cas où votre véhicule serait bloqué par la neige.
- Si vous remarquez une personne sans abris ou en difficulté dans la rue ***appelez le 15.***

Si vous êtes obligés de sortir avec un nourrisson ou un enfant :

- Habillez-le chaudement et couvrez-le le plus possible.
- Transportez de préférence votre enfant dans les bras, dans un landau ou une poussette afin qu'il puisse bouger régulièrement.

En cas d'hypothermie ou de gelures

Il est important de reconnaître chez une personne exposée au grand froid les signes annonciateurs de l'hypothermie (température inférieure à 35°C, somnolence, fatigue, baisse de la force musculaire, frissons et grelottements, pertes d'équilibre, maladresse...) ou de gelures (décoloration de la peau, apparition de taches blanchâtres, sensation de douleur ou de brûlure puis d'engourdissement...). Il peut exister un risque important voire mortel pour sa santé.

- Prendre, si c'est possible, sa température.
- Prévenir rapidement un médecin ou appeler le centre 15 (SAMU).

[Consulter la fiche « Très grand froid : comprendre et agir » - Inpes.](#)

A domicile

Que faire dans son logement en cas de grand froid



EN CAS DE GRAND FROID



Maintenez la température
ambiante de votre domicile à un
niveau convenable *d'environ*

19°C

POUR PRÉVENIR
LES INTOXICATIONS AU
MONOXYDE DE CARBONE



À FAIRE :



- Avant l'hiver et au cours de la saison, faites vérifier vos installations de chauffage et de production d'eau chaude.



- Faites ramoner les conduits de fumée par des professionnels qualifiés. Assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations.



- Aérez quotidiennement votre habitation au moins 10 minutes par jour, même si les températures sont très basses. Durant ce temps, éteignez ou baissez au minimum les appareils de chauffage à proximité des fenêtres pour ne pas dépenser inutilement de l'énergie. N'obstruez pas les bouches d'aération.



À NE PAS FAIRE :



- Ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu.



- N'utilisez jamais des appareils non destinés à cet usage pour vous chauffer. Respectez strictement les consignes d'utilisation des appareils à combustion (barbecues, braseros, groupes électrogènes ne doivent en particulier JAMAIS être utilisés à l'intérieur des locaux).



En cas de suspicion d'intoxication au monoxyde de carbone, évacuez les locaux et appelez les secours en composant le 15 ou le 18.



Dans tous les cas, restez à l'écoute des consignes données par les autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en suivant les comptes twitter et facebook officiels : @gouvernementFr, @place_Beauvau, comptes de la préfecture et des autorités locales.

Pour en savoir plus :

www.gouvernement.fr/risques



GOUVERNEMENT.fr



Chez vous

- Maintenez la température ambiante de votre domicile à un niveau convenable d'environ 19 degrés.
- Pour éviter les incendies, penser à changer la pile du détecteur autonome avertisseur de fumée (obligatoire depuis le 8 mars 2015).

Prévenir les intoxications au monoxyde de carbone

En période de froid extrême, il faut remettre tout voyage en voiture non indispensable.

Si vous devez absolument utiliser votre voiture

QUE FAIRE APRÈS UN ÉPISODE DE GRAND FROID

Pour les personnes âgées

- Si vous vous sentez fatigué, ne pas hésiter à voir votre médecin traitant.
- En cas d'urgence, appeler le centre 15 (SAMU).

SITES DE RÉFÉRENCE

- [Ministère chargé de la Santé](#)
- [Conditions climatiques extrêmes et produits de santé \(ANSM\)](#)
- [L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé \(ANSM\)](#)
- [Institut de veille sanitaire \(InVS\)](#)
- [Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé \(INPES\)](#)
- [La carte de vigilance de Météo France](#)
- [Les conseils du Ministère des affaires sociales et de la Santé selon les niveaux de vigilance](#)

Retrouvez les risques naturels