

COMMUNIQUE DE PRESSE

GRAND FROID

Les bons réflexes pour la santé

A l'exception du littoral méditerranéen, une vague de froid perdure actuellement dans toute la région. Cet épisode climatique nécessite une vigilance accrue, notamment pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone et prévenir les risques sanitaires liés au froid. L'Agence Régionale de Santé Occitanie rappelle les bons réflexes à adopter cet hiver.

1. Attention au monoxyde de carbone, l'ennemi invisible :

Chaque année, le monoxyde de carbone (CO) intoxique plusieurs milliers de personnes, particulièrement en hiver ; il est la première cause de mortalité par toxique en France. Le monoxyde de carbone est un gaz asphyxiant particulièrement dangereux car très difficile à détecter (incolore, inodore et très toxique). Il provient essentiellement du mauvais fonctionnement d'un appareil ou d'un moteur à combustion, c'est-à-dire fonctionnant au bois, au charbon, au gaz, à l'essence, au fioul ou encore à l'éthanol. Plus des trois quarts des Français équipés d'appareil de chauffage à combustion ne sont pourtant pas conscients d'avoir à leur domicile des appareils susceptibles d'émettre du monoxyde de carbone. Selon Santé Publique France, près de 8 intoxications au monoxyde de carbone sur 10 ont lieu de manière accidentelle dans l'habitat. La chaudière y est la source d'intoxication la plus fréquente.

Quelques conseils pour prévenir ces intoxications :

- Faites impérativement entretenir vos appareils de chauffage et de production d'eau chaude à combustion et faites ramoner les conduits d'évacuation des fumées par des professionnels qualifiés.
- Ne vous chauffez jamais avec des appareils non destinés à cet usage (réchauds de camping, fours, brasero, barbecues, cuisinières, etc.).
- N'utilisez sous aucun prétexte un groupe électrogène dans un lieu fermé (maison, cave, garage...) : ils doivent impérativement être placés à l'extérieur des bâtiments.
- N'utilisez jamais de façon prolongée un chauffage d'appoint à combustion.
- Aérez quotidiennement votre habitation et n'obstruez jamais les grilles de ventilation, même par temps froid.

Que faire si on soupçonne une intoxication au monoxyde de carbone ?

Maux de tête, nausées, malaises et vomissements peuvent être le signe de la présence de monoxyde de carbone dans votre logement. Dans ce cas :

- Aérez immédiatement les locaux en ouvrant portes et fenêtres.
- Arrêtez si possible les appareils à combustion et évacuez au plus vite les locaux et bâtiments.
- Appelez les secours : 15 (Samu) ou 18 (Sapeurs-pompiers) ou 112 (Numéro unique d'urgence européen).
- Ne réintégrez pas les lieux avant d'avoir reçu l'avis d'un professionnel du chauffage ou des Sapeurs-pompiers.

2. Evitez les risques sanitaires liés au froid :

Le froid, le vent glacé, la neige peuvent avoir des effets dommageables pour la santé, en particulier pour les personnes les plus fragiles : gelures, hypothermies, déclenchement de crises d'asthme et d'angines de poitrine, développement d'infections broncho-pulmonaires... Leurs effets sont insidieux et peuvent passer inaperçus.

En période de froid, il faut redoubler de vigilance :

- Limitez les activités extérieures si vous faites partie des personnes à risque (personnes âgées, personnes souffrant de certaines maladies cardiaques ou respiratoires). Sauf nécessité impérative, évitez également de sortir avec votre nourrisson en période de grand froid.
- Le froid demande des efforts supplémentaires à l'organisme, et notamment au cœur qui bat plus vite pour lutter contre le refroidissement. Même lorsqu'on est en bonne santé, il vaut mieux limiter les efforts physiques par grand froid.

Si vous devez sortir par grand froid :

- Soyez particulièrement vigilants pour **les nourrissons et les enfants**. Couvrez bien votre bébé, particulièrement la tête et les extrémités (mains, pieds). Evitez de placer votre nourrisson dans un porte-bébé, susceptible de comprimer ses membres inférieurs et d'entraîner des gelures. Il est préférable que votre enfant soit transporté dans les bras, un landau ou une poussette afin qu'il puisse bouger régulièrement pour se réchauffer.
- Dans tous les cas, habillez-vous chaudement en privilégiant les couches multiples de vêtements et couvrez-vous les extrémités.
- Si vous habitez dans les départements de la région concernés par les risques de chutes liés à la neige, soyez vigilants. Les conséquences d'une chute, notamment chez **les personnes âgées**, peuvent être graves (fractures, traumatismes divers...).

Pensez également à prendre régulièrement des nouvelles des **personnes âgées ou handicapées et/ou isolées** de votre voisinage ou entourage.

Enfin, n'hésitez pas à appeler le **115** si vous remarquez une **personne sans abri ou en difficulté dans la rue**.

Pour toute urgence médicale, composez le **15**.