

## Grand froid

**Ministère des Solidarités,  
de la Santé et de la Famille**

Que risque-t-on quand il fait très froid ?	Comment affronter le grand froid ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le grand froid peut mettre en danger les personnes fragilisées ou isolées, notamment les personnes âgées, handicapées, souffrant de maladies cardiovasculaires, respiratoires, endocriniennes ou certaines pathologies oculaires, les personnes souffrant de troubles mentaux ou du syndrome de Raynaud ;</li> <li>* Veillez particulièrement aux enfants ;</li> <li>* Si vous prenez des médicaments ou si vous ressentez des symptômes en cas de grand froid : demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien ;</li> <li>* En cas de sensibilité personnelle aux gerçures (mains, lèvres), consultez un pharmacien ;</li> <li>* Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à l'aggravation de symptômes préexistants ;</li> <li>* Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : chair de poule, frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme : en cas de persistance ils peuvent nécessiter une aide médicale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Evitez les expositions prolongées au froid et au vent , évitez les sorties le soir et la nuit ;</li> <li>* Protégez-vous des courants d'air et évitez les passages brusques du chaud au froid ;</li> <li>* Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau, couvrez-vous la tête et les mains ; ne gardez pas de vêtements humides ;</li> <li>* De retour à l'intérieur, alimentez-vous convenablement et prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée ;</li> <li>* Assurez une bonne ventilation des habitations, même brève, au moins une fois par jour ; vérifiez le bon fonctionnement des systèmes de chauffage, pièces humidifiées, non surchauffées ;</li> <li>* Evitez les efforts brusques ;</li> <li>* Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. En cas de neige ou au verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, emmenez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé ;</li> <li>* Pour les personnes sensibles ou fragilisées : restez en contact avec votre médecin, évitez un isolement prolongé ;</li> <li>* Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le « 115 ».</li> </ul>

### Pour plus d'informations :

**Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.**

**Internet :**

- [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr), [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr) sur les aspects sanitaires
- [www.bison-fute.equipement.gouv.fr](http://www.bison-fute.equipement.gouv.fr) pour les conditions de circulation
- [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) ou 32 50 (0,34 €/minute) sur les aspects météo