

---

## L'EXPOSITION AU FROID INTENSE

La Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale désire informer les écoles et les services de garde à l'enfance de la région qu'il est recommandé par la Société canadienne de pédiatrie de garder les enfants à l'intérieur lorsque la température, avec le refroidissement éolien, est inférieure à -27 °C.

La décision de garder les jeunes à l'intérieur pendant les récréations ou lors d'activités hivernales (ex. : sortie en ski) en raison du froid intense appartient aux administrateurs. L'évaluation de la situation devrait prendre en compte :

- le niveau scolaire des élèves (les jeunes sont plus vulnérables);
- la présence de vent;
- l'intensité et la durée de l'activité extérieure;
- l'habillement des jeunes.

### LES CONSEILS POUR LES SORTIES PAR GRAND FROID

- S'habiller chaudement en portant plusieurs épaisseurs minces de vêtements amples, sous un habit coupe-vent et imperméable;
- Porter des mitaines plutôt que des gants;
- Se couvrir la tête et éviter de découvrir les mains;
- Porter des bottes chaudes et imperméables assez amples;
- Maintenir un certain niveau d'exercice régulier comme la marche (sans toutefois transpirer);
- Éviter de mouiller les vêtements. Remplacer tout vêtement mouillé le plus rapidement possible.

### SURVEILLER LES EFFETS DU FROID INTENSE

- Surveiller les personnes vulnérables et plus particulièrement les jeunes enfants;
- Être attentif aux signaux d'alarme suivants : grelottements, picotements de la peau, engourdissements des extrémités (engelure), baisse de vigilance, élocution difficile et manque de coordination des membres, disparition des frissons (hypothermie). Si un de ces symptômes se manifeste, entrer immédiatement la personne souffrante à l'intérieur pour la réchauffer;
- Éviter de frotter l'engelure. Réchauffer lentement la partie atteinte, par simple contact de la chaleur des mains ou dans de l'eau tiède, en s'assurant qu'il n'y a pas un risque d'une nouvelle engelure (aggravation des dommages). Éviter d'utiliser la chaleur radiante du poêle, du foyer, du radiateur ou d'une lampe chauffante. Si une hypothermie est suspectée, il faut transporter la victime avec la plus grande prudence en évitant les chocs violents;
- En cas d'engelure, de gelure ou d'hypothermie, contacter le plus rapidement possible un médecin ou Info-Santé (811) pour connaître les premiers soins appropriés à prodiguer à la personne atteinte.

### LE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN

L'effet combiné de la température et du vent augmente le risque d'effet sur la santé, notamment en ce qui concerne les gelures. Par exemple, à une température de -15 °C jumelée à un vent de 10 km/h, les effets ressentis sur le visage découvert sont équivalents à une température de -21 °C sans vent.

## LES RISQUES POUR LA SANTÉ

Une exposition au froid intense peut entraîner un risque important :

- d'**engelures** des extrémités et du visage apparaissant après une exposition prolongée (ex. : peau rouge ou blanchâtre, démangeaisons, gonflement, fissures). Les engelures de la peau exposée peuvent survenir après 10 à 30 minutes d'exposition pour un adulte lorsque la température ressentie se situe autour de -28 °C et particulièrement lorsque l'humidité est élevée;
- de **gelures** superficielles ou profondes qui affectent alors les tendons et les muscles. Les gelures peuvent entraîner des séquelles permanentes;
- d'**hypothermie** qui est une diminution de la température corporelle sous 35 °C. L'hypothermie est responsable de lésions parfois graves et même mortelles. L'hypothermie peut survenir à des températures inférieures à -10 °C si une personne, même en bonne santé, demeure longtemps à l'extérieur sans protection adéquate.

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.

Le froid intense peut aggraver :

- l'asthme;
- le diabète;
- l'hypothyroïdie et d'autres maladies endocrines;
- les troubles neurologiques;
- les maladies musculosquelettiques;
- l'urticaire au froid.

La sécurité des jeunes peut aussi être affectée par le froid. Le froid intense diminue les habiletés manuelles et mentales et peut donc entraîner un manque de coordination, une réduction de la vigilance et de la dextérité et ainsi augmenter le risque d'accident.

### Pour information :

Équipe Santé et environnement  
Téléphone : 418 666-7000

### Liens utiles :

Institut national de santé publique. Le froid intense. Mon climat, ma santé.

<http://www.monclimatmasante.gc.ca/froid-intense.aspx>

Gouvernement du Québec. Conseil santé pour l'hiver

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/conseils-sante-hiver>

Santé Canada. Froid extrême. Votre santé et vous.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/enviro/cold-extreme-froid-fra.php>

Société canadienne de pédiatrie.

[www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/winter\\_safety](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/winter_safety)

Environnement et Ressources naturelles Canada. Alertes de temps violent d'hiver. Soyez prêts pour l'hiver.

<https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/meteo-saisonniere-dangereuse/temps-violent-hiver.html>