

Rester au chaud et être en sécurité durant les hivers canadiens

L'hiver n'apporte pas seulement de la neige et du froid, il nous permet aussi d'apprécier une variété d'activités hivernales comme le ski, le patin, la motoneige, la pêche sur glace et la raquette. Ces activités créent des souvenirs d'hiver inoubliables, mais elles peuvent aussi entraîner des blessures.

Pour bien profiter des activités de plein air en hiver, il importe de savoir comment prévenir les urgences résultant de l'exposition au froid, de reconnaître les signes d'une trop longue exposition au froid et de savoir comment apporter de l'aide au besoin.

Prévention

- Couvrez-vous la tête et le tronc en portant un chapeau et plusieurs épaisseurs de vêtements faits de tissus tissés serrés, comme la laine ou les fibres synthétiques.
- Couvrez les parties exposées comme les doigts, les joues, les oreilles et le nez.
- Si vos vêtements deviennent mouillés par temps froid, retirez-les pour mettre des vêtements secs dès que possible.
- Buvez beaucoup de liquides chauds pour aider le corps à conserver sa chaleur, mais évitez la caféine ou l'alcool.

Savoir reconnaître les urgences résultant de l'exposition au froid

Lorsqu'une personne est exposée au froid, il peut arriver que sa température corporelle diminue. C'est ce qu'on appelle l'hypothermie. L'hypothermie est une **urgence résultant de l'exposition au froid**. L'hypothermie peut se produire chez toute personne exposée trop longtemps à des températures froides. Elle peut aussi mettre la vie en danger.

Hypothermie légère – La personne a des frissons, se plaint du froid, a les doigts et les orteils engourdis; sa température corporelle est légèrement inférieure à la normale.

Hypothermie modérée – La personne a des frissons, a les doigts et les orteils engourdis, manque de coordination ou a du mal à parler. Elle est confuse ou se comporte de façon inhabituelle. Son jugement est affaibli.

Hypothermie grave – La personne a cessé de frissonner et de se plaindre du froid. Elle manque de coordination ou a du mal à parler. Elle est confuse ou se comporte de façon inhabituelle. Son jugement est affaibli, son regard est vide, la température de son corps est inférieure à 30 °C (86 °F), sa respiration se ralentit ou arrête et elle peut perdre conscience.

Engelures

L'engelure est un problème sérieux qui résulte du gel des tissus corporels. Atteignant le plus souvent les doigts, les orteils, les oreilles et le nez, les engelures se caractérisent par une peau plus pâle que d'habitude et d'apparence cireuse.

Comment aider :

- Appelez l'urgence ou le 9-1-1 en cas d'hypothermie grave.
- Soyez doux avec la personne et surveillez de près sa respiration.
- Mettez la personne à l'abri du froid; trouvez-lui un refuge.
- Retirez tout vêtement mouillé et séchez la personne doucement.
- Réchauffez la personne en l'enveloppant dans des couvertures ou en lui faisant mettre des vêtements secs. Couvrez-lui la tête et le cou. Réchauffez-la progressivement.
- Si des bouillottes ou des couvertures chauffantes sont disponibles, placez-les sous les aisselles, dans l'aîne et sur la nuque en veillant à ne pas causer de brûlures.
- Ne frottez pas la région atteinte d'engelure.
- Si la personne est consciente, donnez-lui de petites gorgées de boissons chaudes.
- Procédez au réchauffement actif à l'aide de bains chauds seulement lorsque la personne est loin d'un établissement médical.

Température extérieure et refroidissement éolien

Le refroidissement éolien est un terme utilisé par les météorologues qui nous indique quelle température est ressentie par les parties non protégées de la peau. Cette température est plus froide que la température réelle, car elle prend en compte les effets du vent. Le vent ne change pas la température extérieure, mais il affecte la température corporelle. On ressent davantage le froid, car le vent dissipe la chaleur corporelle qui enveloppe habituellement la peau.



Dangers du refroidissement éolien et risque d'engelure

Refroidissement éolien	Risque d'engelure	Danger pour la santé	Ce qu'il faut faire
0 à -9°C	Faible	<ul style="list-style-type: none"> Le refroidissement éolien cause un peu d'inconfort. 	<ul style="list-style-type: none"> S'habiller chaudement en fonction de la température extérieure.
-10 à -27°C	Faible	<ul style="list-style-type: none"> Inconfort. Risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate. 	<ul style="list-style-type: none"> Porter plusieurs épaisseurs de vêtements chauds, sous un manteau qui coupe le vent. Porter un chapeau, des mitaines et un foulard. Rester actif.
-28 à -39°C	Risque accru : la peau exposée peut geler en 10 à 30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> Surveiller tout engourdissement ou blanchissement du visage et des extrémités (doigts, orteils, oreilles et nez). Risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate. 	<ul style="list-style-type: none"> Porter plusieurs épaisseurs de vêtements chauds, sous un manteau qui coupe le vent. Couvrir la peau exposée : porter un chapeau, des mitaines et un foulard, un cache-col ou un passe-montagne. Rester actif.
-40 à -47°C	Risque élevé : la peau exposée peut geler en 5 à 10 minutes*	<ul style="list-style-type: none"> Surveiller tout engourdissement ou blanchissement (engelure) du visage et des extrémités (doigts, orteils, oreilles et nez). Risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate. 	<ul style="list-style-type: none"> Porter plusieurs épaisseurs de vêtements chauds, sous un manteau qui coupe le vent. Couvrir la peau exposée : porter un chapeau, des mitaines et un foulard, un cache-col ou un passe-montagne. Rester actif.
DANGER* -48 à -54°C	Risque élevé : la peau exposée peut geler en 2 à 5 minutes*	<ul style="list-style-type: none"> Surveiller fréquemment tout blanchissement ou engourdissement (engelure) du visage et des extrémités. Sérieux risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes. 	<ul style="list-style-type: none"> Il faut être prudent et s'habiller très chaudement avec plusieurs épaisseurs de vêtements chauds sous un manteau qui coupe le vent. Couvrir la peau exposée : porter un chapeau, des mitaines et un foulard, un cache-col ou un passe-montagne. Songer à annuler ou à réduire les activités extérieures. Rester actif.
-55°C and colder	Risque élevé : la peau exposée peut geler en moins de 2 minutes	<p style="text-align: center;">DANGER!</p> <ul style="list-style-type: none"> Les conditions extérieures sont dangereuses. 	<ul style="list-style-type: none"> Rester à l'intérieur.

* En présence de vents soutenus de plus de 50 km/h, l'engelure peut survenir en moins de temps.
Service météorologique du Canada - Environnement Canada - Gouvernement du Canada

