

ALERTE au froid intense : Conseils pour les personnes âgées

Conseils pour les personnes âgées

Le plan grand-froid 2010-2011

Pourquoi parler des risques d'une vague de froid ?

Chaque année des centaines de personnes sont victimes de pathologies provoquées par le froid. Sont en cause :

- Les maladies liées directement au froid telles que les engelures ou l'hypothermie, responsables de lésions graves, voire mortelles;
- L'aggravation par le froid de maladies préexistantes, cardiaques et respiratoires, en effet un effort accru est nécessaire pour lutter contre le froid.
- Des conditions climatiques particulières peuvent provoquer des accidents de la route ou vous bloquer temporairement dans votre voiture ou dans votre maison.
- Enfin, les effets indésirables d'une vague de froid : risque accru d'incendie, d'intoxication au monoxyde de carbone (gaz inodore). Le grand froid, le vent glacé, la neige sont des risques à ne pas négliger surtout pour les personnes fragiles ou souffrant de certaines maladies. Les effets du froid sont insidieux et peuvent passer inaperçus. Il faut donc **redoubler de vigilance en se protégeant personnellement et en veillant sur les personnes qui nous entourent.**

Quelles sont les personnes à risque ?

- **Les personnes âgées.** La diminution de la performance de la réponse vasculaire, la diminution de la sensation de froid, l'altération des vaisseaux, la diminution de la masse musculaire font que les personnes âgées sont vulnérables au froid. Celles qui ont des troubles modérés de la mémoire ou une difficulté à faire face aux activités de la vie quotidienne sont particulièrement à risque.
- **Les nouveau-nés et les nourrissons.** Leur système de réponse neurovasculaire n'est pas aussi performant que celui d'un enfant plus grand ou d'un adulte. Le tout petit n'a pas non plus une activité physique spontanée suffisante pour se réchauffer et ne peut pas signaler qu'il a 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.** Principalement les personnes ayant une maladie cardiaque ou respiratoire, les asthmatiques mais aussi, les personnes souffrant de maladies psychiatriques, de diabète, de maladies cérébrales dégénératives telles que **la maladie d'Alzheimer**. Enfin, certaines personnes traitées par des psychotropes ou des anti-inflammatoires et ou porteuses d'affections handicapantes, en particulier neurologiques.

Pour prévenir les risques mieux vaut limiter au maximum les activités extérieures si l'on est une personne vulnérable au froid

- **Remettre tout voyage prolongé en voiture** s'il n'est pas indispensable. Si vous devez partir, il est prudent de prévoir de la nourriture et de l'eau, des couvertures dont au moins une couverture de survie et des vêtements de rechange chauds ainsi que votre traitement médicamenteux. S'assurer que la voiture est en bon état de fonctionnement et penser à faire le plein avant le départ. Si vous êtes automobiliste en ville, redoubler d'attention envers les piétons qui ont souvent la vue partiellement obstruée par les vêtements et le vent glacé. Si vous êtes bloqués en voiture, faites tourner le moteur 10 minutes toutes les heures, entrebâillez la fenêtre pour éviter l'intoxication au monoxyde de carbone. Faites de temps en temps des exercices en bougeant les bras, les jambes, les doigts vigoureusement afin de maintenir une bonne circulation. Vérifiez que la neige ne bloque pas le tuyau d'échappement de votre véhicule. N'utilisez pas inutilement les phares, pour éviter de décharger la batterie.

- **Si vous devez sortir** : il faut vous assurer d'être bien habillé. Couvrez-vous la tête, c'est une partie du corps où il peut y avoir jusqu'à 30% de déperdition de chaleur et particulièrement la bouche. Pensez à vous munir d'un cache-nez pour recouvrir le bas du visage. Pour conserver la chaleur corporelle, évitez de vous découvrir les mains même momentanément et habillez vous très chaudement. N'hésitez pas à porter plusieurs vêtements superposés. Maintenez un certain niveau d'exercice régulier telle la marche, sans pour autant faire des efforts importants.

- **À la maison** : maintenir la température des pièces à une température convenable y compris la chambre à coucher (minimum de 19 °C). Fermer les pièces inutilisées. Ne pas surchauffer les poêles à bois, les chauffages d'appoint (risques d'incendie et d'intoxication au monoxyde de carbone). S'assurer de leur bon fonctionnement et de leur entretien avant de les utiliser. Les chauffages d'appoint fonctionnant avec des combustibles (ex : kérosène) ou de camping sont à proscrire pour les mêmes raisons. Eviter d'obstruer les bouches d'aération.- Pensez à manger et boire suffisamment en évitant le café et l'alcool.

- **Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à votre famille ou à votre voisinage, si vous êtes âgé ou handicapé et si vous vivez seul.**