

Plan **GRAND-FROID**
Protégez-vous | Aidez-nous



Appeler gratuitement le **115**
Si vous trouvez un sans abri



www.plangrandfroid.gouv.fr

INPES
INSTITUT NATIONAL
DE PREVISIONS ET
D'ETABLISSEMENT
DE LA SANTE



Aurillac, le 29 novembre 2017

Communiqué de presse

Vigilance jaune grand froid : le dispositif grand froid est activé dans le Cantal

Le Cantal est placé en vigilance jaune neige-verglas et grand froid. Les **températures ressenties** pourraient atteindre le vendredi 1^{er} décembre au matin jusqu'à -16 °C à Saint-Flour et - 12 °C à Aurillac, et rester négatives en journée.

En conséquence Isabelle Sima, Préfet du Cantal, a décidé d'activer le dispositif Grand Froid le jeudi 30 novembre à partir de 8 heures.

Dans ce cadre, il est rappelé que le « 115 », numéro d'appel d'urgence sociale, est activé 24 heures sur 24. L'appel au 115 est gratuit et anonyme, et permet d'orienter de façon immédiate les personnes en difficulté vers la structure d'hébergement la plus proche. Il est en lien avec les services de secours et de sécurité (numéros d'appel : 15, 17, 18 et 112).

A Saint-Flour, la halte de nuit gérée par l'ANEF est également ouverte la journée.

A Aurillac, la halte de nuit est ouverte de 20h00 à 8h00.

Par ailleurs des associations proposent en journée un accueil pour les personnes sans abris :

- Les restos du cœur le matin en semaine.

Adresse : 39 rue du Cayla, 15 000 Aurillac

- Le secours catholique : le mardi matin, mercredi matin et après midi et le vendredi matin.

Adresse : 4 rue de Versailles, 15 000 Aurillac

Consignes de comportement en cas de grand froid

Les bons réflexes en période de grand froid

Pendant l'hiver, les températures avoisinent zéro et peuvent être à l'origine de risques pour la santé : hypothermie (diminution de la température du corps en dessous de 35°C), gelures pouvant conduire à l'amputation, aggravation d'éventuels risques cardio-vasculaires... Des gestes simples permettent cependant d'éviter les risques tout en prêtant une attention accrue aux enfants et aux personnes âgées qui, eux, ne se plaignent pas du froid !

Le froid demande des efforts supplémentaires à notre corps, et notamment à notre cœur qui bat plus vite pour lutter contre le refroidissement. Ainsi, en période de grand froid, mieux vaut

limiter les efforts physiques même lorsqu'on est en bonne santé. Sachez également que cela pourrait aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Malgré les idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas. Au contraire, cela peut s'avérer dangereux car l'engourdissement fait disparaître les signaux d'alerte du froid et on ne pense pas à se protéger.

Pour éviter tout risque d'hypothermie ou de gelures, il convient de se couvrir convenablement, notamment au niveau des extrémités, et de se couvrir le nez et la bouche pour respirer moins d'air froid. De plus, de bonnes chaussures permettent d'éviter les chutes.

Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, il convient de faire vérifier ses installations de chauffage et de production d'eau chaude, de ne pas surchauffer son logement, et de s'assurer de sa bonne ventilation.

En période de



grand froid

GRAND FROID • COMPRENDRE & AGIR

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35 °C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.



Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.



Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.



Je suis prudent et je pense aux autres.



- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.

Je chauffe sans surchauffer.



Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le - 115 -

Pour plus d'informations :

www.meteo.fr • www.bison-futa.equipement.gouv.fr • www.santa.gouv.fr • www.lvs.santa.fr

TIPES/CCP/CAJ01 © Akos / C. Huetzel - Huellet 2010 - Réf. W0024605-10-11

