Comment se protéger du froid ?

Il est important de faire de l'activité physique dehors, même en hiver lorsqu'il fait froid. Il faut cependant s'habiller chaudement. Les vêtements doivent être chauds, secs, absorbants et couper le vent. Il est particulièrement important de se couvrir la tête. On perd 50 % de la chaleur produite par le corps en sortant tête nue!

Il faut aussi rester actif à l'extérieur. On doit bouger les mains et les pieds, afin de bien faire circuler le sang.

Enfin, il faut manger des aliments chauds et énergétiques avant ou pendant l'activité, car on brûle plus rapidement nos calories quand on va au froid.

Qu'est-ce qu'une engelure ?

Une engelure est une lésion de la peau qui affecte habituellement les doigts, les orteils, les oreilles ainsi que les surfaces exposées du visage (nez, joues, menton).

On reconnaît un début d'engelure à la couleur de la peau qui peut être très rouge. Quand les doigts et les orteils commencent à faire mal, à engourdir ou à blanchir ou que les joues, les oreilles et le nez commencent à être un peu trop rouges, voir même enflés, il est grand temps de rentrer.

Dans le cas d'une engelure grave, la peau est blanche, dure au toucher et engourdie.

Une engelure provoque une sensation d'engourdissement ou de fourmillement. La zone gelée devient insensible et très pâle. Au moment du dégel, la personne pourra ressentir de la douleur, des picotements ou une sensation de brûlure. Sa peau deviendra rouge ou marbrée et des cloques pourront apparaître.

Quoi faire en cas d'engelure ?

► Il faut se mettre à l'abri dans un endroit chauffé.

► Il faut éviter de frotter ou masser la zone affectée car cela pourrait endommager davantage les tissus.

► Il faut éviter toute chaleur directe qui pourrait brûler la peau déjà sensible à cause de l'engelure.

► Il suffit de réchauffer graduellement les parties gelées en les plaçant dans les mains si elles sont chaudes, sous les aisselles, dans l'entrecuisse ou encore appliquer de l'eau tiède.

► On peut s'envelopper dans une couverture chaude.

► Boire une boisson chaude mais non alcoolisée.

► Lorsque la peau est réchauffée, il ne faut pas la réexposer au froid avant un certain temps.

► S'il n'y a pas d'amélioration dans les 30 minutes, si la douleur persiste, s'il y a apparition de cloques ou que la peau prend une coloration bleutée, si on est en présence d'une engelure grave, il faut rapidement consulter un médecin.

Qu'est-ce que l'hypothermie ?

Lorsque la température du corps descend sous la normale de 37°C, on parle d'hypothermie. Il peut y avoir grelottement, confusion et perte de contrôle musculaire.

Comment traiter l'hypothermie ?

► Il est important d'abriter la personne dans un endroit chaud.

► Il faut lui enlever ses vêtements trempés et lui mettre des vêtements secs.

► Lui faire boire une boisson chaude mais non alcoolisée.

► Réchauffer graduellement son corps en l'enveloppant dans des couvertures chaudes.

► On peut la coucher en évitant tout geste brusque.

► S'il n'y a pas d'amélioration de l'état de santé ou s'il y a confusion on doit consulter un médecin le plus rapidement possible.

Quelles sont les températures critiques ?

À une température de -21°C, avec des vents moyens, il existe un risque élevé d'engelure sur les parties exposées au froid, qui peut survenir en l'espace de 10 à 30 minutes d'exposition.

T air / V_{10}	-20	-25	-30	-35	-40
5	-24	-30	-36	-41	-47
15	-29	-35	-41	-48	-54
25	-32	-38	-45	-51	-57
35	-33	-40	-47	-53	-60
45	-35	-42	-48	-55	-62
55	-36	-43	-50	-57	-63
65	-37	-44	-51	-58	-65
75	-38	-45	-52	-59	-66

Risque de gelure grave en cas d'exposition prolongée	-25
Gelure grave possible en 10 minutes	-35
Gelure grave possible en moins de 2 minutes	-60

Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux
Québec Outaouais

PROTÉGEZ-VOUS DU FROID !