



CONTRE LE FROID, AVOIR LES BONS RÉFLEXES

Le Docteur Emery Lumumba, chef du service des urgences du Centre hospitalier de l'agglomération montois d'Amilly et Nathalie Bossard, cadre de santé, évoquent les dangers du froid et livrent leurs conseils pour se protéger correctement.

◆ À partir de quelle température le froid peut-il représenter un danger pour la santé ?

Dr. Lumumba : Dès lors que le thermomètre affiche moins de 0°C. Cependant, avec le vent, même s'il fait 4°C, la température ressentie peut être négative. Les amplitudes thermiques sont mauvaises aussi. Si vous chauffez votre maison à 25°C et qu'il fait 6°C dehors, ce n'est pas bon.

N. Bossard : C'est pour cette raison que l'on recommande de chauffer le logement à une température comprise entre 18 et 20 °C.

Les dangers : engelures, hypothermie et aggravation de maladie existantes

◆ Quels sont les effets sur le corps humain ?

Dr. Lumumba : Le corps fonctionne comme un ordinateur, il essaye de s'adapter au froid et se protège en produisant de l'énergie. Cette adaptation a des limites. Plus on s'expose longtemps, plus on aura des réactions qui vont aller crescendo, jusqu'à entraîner des lésions.

◆ Quelles sont les lésions liées au froid ?

Dr. Lumumba : Il y a deux niveaux de lésions directement liées au froid, qui touchent toute personne exposée longtemps : engelures voire gelures et hypothermie. Pour les premières, le danger est qu'on ne se rend pas compte de la lésion car il n'y a plus de sensation au niveau des extrémités. C'est en se remettant à l'abri que l'on sent que la peau est engourdie, cartonnée, blanche. Il faut alors consulter son médecin au plus vite et, en attendant, plonger les mains ou les pieds dans de l'eau tiède, sans frictionner ou masser.

L'autre risque est l'hypothermie corporelle, à partir de 34°C. Plus elle est profonde, c'est-à-dire en-dessous de 30°C, plus elle est dangereuse et peut s'accompagner de complications car on se retrouve dans un état comateux sans pouvoir communiquer. Les sans domicile fixe, les personnes en situation de précarité

énergétique ou encore les nourrissons sont des populations à risque.

Autre danger, l'aggravation de maladies existantes. Les personnes âgées ou qui souffrent d'hypertension, d'insuffisance respiratoire chronique ou d'insuffisance cardiaque, d'insuffisance rénale chronique, de certaines affections neurologiques sont, en période de grand froid, davantage exposées à des maladies cardiovasculaires ou des infections respiratoires.

◆ Comment éviter de courir ces risques ?

N. Bossard : Avoir de bons réflexes. Porter des chaussures adaptées et se couvrir correctement quand on sort et notamment les extrémités : les mains, les pieds, le cou

et la tête. Favoriser plusieurs couches de vêtements dont la dernière imperméable au vent. Ne pas porter de vêtements mouillés. S'hydrater correctement avec des boissons chaudes, sucrées et non alcoolisées. Les personnes qui souffrent de pathologies doivent toujours avoir leur traitement sur elles. Couvrir son bébé est primordial mais il ne faut pas trop le comprimer dans une combinaison ou un porte-bébé. Il doit pouvoir bouger pour se réchauffer. En voiture, ne pas oublier d'emporter une couverture, de l'eau et de quoi manger, en cas d'embouteillage ou de panne sur la route.

Dr. Lumumba : Il faut suivre la carte de vigilance météo sans la prendre à la légère. L'entourage joue un rôle important aussi. Passer dire bonjour à sa voisine âgée qui n'a plus de famille et vérifier si le chauffage fonctionne bien est un geste citoyen. S'il y a une situation de danger, il ne faut pas hésiter à appeler les secours. ❄️

Numéros utiles :

Samu : appeler le 15 - Samu social : appeler le 115

Amilly • Seniors

Les aînés se retrouvent au banquet le 21 février

Le premier banquet de l'année pour les aînés se tiendra le dimanche 21 février, à 12h00, à l'Espace Jean-Vilar. Pour y participer, il est indispensable de s'inscrire avant le vendredi 12 février auprès du service Affaires sociales - 3^e âge.

Colis de Noël : pensez à signaler un changement d'adresse

Lors de la distribution de décembre, plusieurs colis de Noël n'ont pu être remis à leurs destinataires et pour cause : ceux-ci n'habitaient plus à l'adresse dont dispose la mairie. Pour éviter le gaspillage, il est important que tous les changements d'adresse (déménagement dans une autre commune ou dans une maison de retraite) soient indiqués au service-Affaires sociales - 3^e âge.

Pour en savoir plus : Affaires sociales - 3^e âge : Tél : 02 38 28 76 56 /60.

