

# Comment se préparer au grand froid

Une vague de froid venue de Sibérie s'installe en France à partir de ce lundi 26 février. Les températures devraient atteindre leur niveau le plus bas depuis le début de l'année et le Ministère de la Santé appelle donc à une grande vigilance.

## L'épisode de froid le plus rude de l'hiver

Après la période neigeuse du début du mois de février 2018, une atmosphère glaciale va sévir cette semaine en France. Les températures ressenties tombent en moyenne entre -6°C et -10°C pour une grande moitié de la France métropolitaine. Elles devraient même osciller entre -12°C et -18°C sur un bon tiers nord-est, d'après Météo France. Les côtes de l'Ouest connaîtront des températures plus douces, mais subiront des rafales de vent allant jusqu'à 80 km/h qui accentueront le froid senti.

En réponse aux prévisions de Météo France, le plan grand froid a été activé dans 37 départements. Les effectifs au 115 ont été renforcés et des places se sont ouvertes au centre d'hébergement d'urgence pour les sans-abri. La prudence est de mise, d'autant plus que l'épisode de froid a déjà fait un mort vendredi 24 février dans les Yvelines.

## Se protéger soi-même

Pour se préparer à cette semaine glaciale, le Ministère de la Santé prodigue quelques conseils. Il est tout d'abord recommandé de bien se couvrir, en accumulant les couches de vêtements pour couvrir les parties du corps exposées aux gelures (la tête, le cou, les mains et les pieds). Il est ensuite déconseillé d'effectuer des efforts physiques. L'organisme est plus sollicité en période de froid et le rythme cardiaque s'accélère. Lui en demander davantage peut provoquer des problèmes cardio-vasculaires.

A l'intérieur, il n'est pas nécessaire de pousser le chauffage au-delà de 19 ou 20°C. Il faut également s'assurer que la pièce est bien ventilée pour éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone.

## Protéger les autres

Certaines personnes plus fragiles vont davantage souffrir du grand froid. Les sans-abris sont les plus exposés au risque d'hypothermie ou aux problèmes cardio-vasculaires. N'hésitez pas à appeler le 115 si vous en croisez un dans la rue. Par ailleurs, le Ministère de la Santé rappelle que consommer de l'alcool ne réchauffe pas mais fait plutôt disparaître les sensations de froid qui incitent à se protéger.

Les autres victimes du froid sont les nourrissons et les personnes âgées. Dans l'idéal, ils ne doivent pas sortir dehors et limiter les risques de chutes dont le froid aggraverait les conséquences.

Penser aux autres, c'est enfin penser à notre environnement. La consommation d'énergie est accrue pendant les vagues de froid et les autorités craignent donc des pics de pollution. Elles incitent donc les citoyens à emprunter les transports en commun ou à se déplacer en covoiturage.