



## *Communiqué de presse*

### **Le niveau 2 du plan grand froid est déclenché par le préfet les bons réflexes en période de grand froid**

Le niveau 2 du plan grand froid est déclenché depuis le lundi 30 janvier par le préfet de Vaucluse.

Les températures avoisinant zéro 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.

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.

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.

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.

**Ne surchauffez pas votre logement** mais chauffez normalement en vous assurant de sa bonne ventilation pour éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone. En période de grands froids, les risques **d'intoxications au monoxyde de carbone** sont accrus. Tout le monde est concerné. En cas de coupure d'électricité, si vous devez avoir recours à des groupes électrogènes, placez-les impérativement à l'extérieur des bâtiments. Et n'utilisez jamais de chauffage d'appoint à combustion en continu.

Enfin, si vous remarquez une **personne sans abri ou en difficulté dans la rue, appelez le 115**.

Contact presse :  
Karine COSTES : 04 88 17 80 41

Communiqué diffusé le 2 février 2012