



# Communiqué

## EXPOSITION AU FROID INTENSE DURANT LES ACTIVITÉS DU CARNAVAL DE QUÉBEC Recommandations de la Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

**Québec, le 3 février 2023** – Une journée très froide est attendue samedi le 4 février. En considérant le refroidissement éolien, la température ressentie pourrait atteindre moins 33. À cette température ressentie, une engelure de la peau non couverte peut survenir en moins de 30 minutes.

La Direction de santé publique (DSPublique) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale désire émettre des recommandations à l'intention des personnes qui participeront aux activités du Carnaval de Québec dans cette situation de froid intense.

La DSPublique recommande de ne pas s'exposer de façon prolongée au froid intense. Les groupes vulnérables (enfants d'âge primaire et préscolaire, personnes âgées et celles présentant une maladie chronique) devraient même éviter de participer aux activités du Carnaval de Québec.

Une exposition au froid intense peut entraîner un risque important d'engelure, de gelure ou d'hypothermie qui sont responsables de lésions graves. Les personnes âgées et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables au froid. Leur capacité réduite de perception du froid, leur faible masse musculaire et leur activité physique insuffisante expliquent en partie cette vulnérabilité. Par ailleurs, les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou respiratoire, d'angine de poitrine, d'asthme, de diabète et de troubles neurologiques risquent d'aggraver leurs symptômes lorsqu'elles sont exposées au grand froid. Parmi les populations à risque, il y a aussi les personnes à mobilité réduite, sous médication ou présentant des troubles mentaux.

Voici quelques recommandations pour se protéger du froid lors du Carnaval de Québec.

### Avant de sortir :

- Habillez-vous chaudement, en portant plusieurs épaisseurs minces de vêtements amples, sous un habit coupe-vent et imperméable;
- Couvrez-vous le visage, la tête et évitez de vous découvrir les mains;
- Portez des mitaines plutôt que des gants;
- Portez des bottes chaudes et imperméables assez amples.

### Une fois dehors :

- Sortez pour une courte période de temps;
- Bougez, mais sans transpirer;
- Évitez de mouiller les vêtements et remplacez tout vêtement mouillé le plus rapidement possible;
- Surveillez les personnes vulnérables et plus particulièrement les jeunes enfants;
- Évitez de boire de l'alcool; l'alcool augmente le risque d'hypothermie;

- Soyez attentifs aux signaux d'alarme suivants : grelottements, frissons, picotements de la peau et engourdissements des extrémités. Si un de ces symptômes se manifeste, entrez immédiatement à l'intérieur vous réchauffer;
- En cas d'engelure, de gelure ou d'hypothermie, contactez le plus rapidement possible Info-Santé (811) ou consultez un médecin pour connaître les premiers soins appropriés à prodiguer à la personne atteinte.

**Pour plus d'informations, veuillez visiter les sites Web suivants :**

- CIUSSS de la Capitale-Nationale. Exposition au froid extrême  
<https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/sante-environnement/exposition-froid-extreme>
- CIUSSS de l'Estrie - CHUS. Aide à la décision lors d'une exposition au froid intense  
<https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Environnement/Tempete-hivernale/AideDecision-Froid-Intense-Feuillet2021.pdf>
- Gouvernement du Québec. Prévenir les effets du froid  
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-du-froid>
- Institut national de santé publique du Québec. Le froid intense. Mon climat, ma santé  
<http://www.monclimatmasante.qc.ca/froid-intense.aspx>
- Santé Canada. Froid extrême. Votre santé et vous.  
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/environ/cold-extreme-froid-fra.php>

En cas de doute sur votre santé, communiquer avec le service Info-Santé au 811.

- 30 -

**Source:**

CIUSSS de la Capitale-Nationale  
Direction adjointe des communications – relations médias et affaires publiques  
Relations.medias.ciusscscn@ssss.gouv.qc.ca

 CIUSSS\_CN

