

Protéger les populations vulnérables pendant les périodes de froid extrême

À mesure que l'hiver s'installe, le froid extrême peut présenter de graves risques pour la santé, en particulier pour les populations vulnérables. Les personnes âgées, les jeunes enfants, les personnes atteintes de maladies chroniques et celles atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM) sont souvent les plus exposées. Reconnaître les dangers environnementaux et prendre des mesures préventives peut sauver des vies et réduire les effets à long terme sur la santé.

Les risques pour la santé liés au froid extrême

L'exposition à des températures froides peut mettre le corps à rude épreuve de plusieurs façons :

- Hypothermie : baisse dangereuse de la température corporelle pouvant affecter les fonctions cardiaques et cérébrales.
- Gelures : lésions tissulaires, souvent au niveau des doigts, des orteils, des oreilles et du nez.
- Stress cardiovasculaire : le froid provoque une constriction des vaisseaux sanguins, ce qui augmente la pression artérielle et le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Pour les personnes atteintes de la SCM, l'utilisation de produits de chauffage à base de produits chimiques, de certains désodorisants ou les espaces intérieurs mal ventilés peuvent aggraver les symptômes lorsqu'elles essaient de se réchauffer, ce qui ajoute un risque supplémentaire.

Populations vulnérables

Certains groupes sont plus sensibles aux problèmes de santé liés au froid :

- Les personnes âgées : une circulation sanguine plus lente et une régulation thermique réduite augmentent les risques.
- Nourrissons et jeunes enfants : leur thermorégulation immature et leur rapport surface corporelle/masse corporelle plus élevé les rendent vulnérables à la perte de chaleur.
- Personnes atteintes de maladies chroniques : les maladies cardiovasculaires, le diabète et les maladies respiratoires peuvent s'aggraver en cas de froid extrême.
- Personnes atteintes de la SCM : leur sensibilité aux produits chimiques peut limiter un accès sécuritaire à des méthodes de chauffage ou à des vêtements de protection sains.

Stratégies pratiques de protection

Les communautés, les aidants et les particuliers peuvent prendre plusieurs mesures pour protéger leur santé pendant les périodes de froid extrême :

1. Assurez-vous que votre chauffage est sécuritaire : utilisez des sources de chauffage bien entretenues et à faibles émissions, et évitez les combustibles fortement parfumés ou les aérosols chimiques.
2. Habillez-vous en plusieurs couches : des vêtements chauds et respirants aident à conserver la chaleur corporelle.
3. Prenez des nouvelles de vos voisins et de votre famille : les personnes âgées et les personnes à mobilité réduite peuvent avoir besoin d'aide pour accéder à des espaces chauffés.
4. Créez des espaces chauffés sans produits chimiques : les personnes atteintes de la SCM ont besoin d'espaces exempts de parfums, de produits chimiques de nettoyage et d'irritants afin d'éviter de déclencher des symptômes.
5. Restez informé : surveillez les alertes météorologiques et les avis de santé publique.

Préparation de la communauté

La protection des populations vulnérables lors de vagues de froid extrême nécessite une action au niveau communautaire. Les villes et les organisations peuvent :

- Maintenir des centres de réchauffement accessibles avec des environnements à faible exposition aux produits chimiques.
- Promouvoir des campagnes de sensibilisation du public aux risques pour la santé liés au froid.
- Veiller à ce que les plans d'intervention d'urgence tiennent compte des besoins des personnes atteintes de la SCM.

Un hiver plus sain pour tous

Le froid extrême n'affecte pas seulement le confort, il peut aussi mettre la vie en danger. En comprenant les risques, en préparant les maisons et les communautés, et en tenant compte des besoins particuliers des populations vulnérables, nous pouvons créer des hivers plus sécuritaires et plus sains pour tous, y compris pour les personnes atteintes de la SCM.