

GRAND FROID

Les bons gestes

Si vous restez chez vous

- Chauffez à **19°C** minimum.
- **Isolez** portes et fenêtres.
- Évitez les **courants d'air**.
- Fermez les **volets la nuit**.
- **Buvez chaud** régulièrement.



Si vous vous absentez

- **Coupez l'eau** et protégez les canalisations.
- Laissez le chauffage en mode **hors gel**.
- Prévenez un **voisin de confiance**.
- Ne laissez **pas d'animaux seuls**.

Si vous devez sortir

Le risque d'hypothermie augmente dès que la température corporelle **descend sous 35°C** (et devient grave, voire mortelle, en dessous de 28°C)

- Couvrez-vous en **couches**.
- Protégez **mains, tête et pieds**.
- **Limitez les efforts** physiques.
- Évitez de rester **immobile**.
- Soyez **attentif aux signes** d'hypothermie.



Si vous prenez la route

Les distances de **freinage** peuvent être multipliées par **2 à 3 sur route verglacée**.

- **Vérifiez** l'état du véhicule.
- Gardez une **couverture** et de l'eau.
- Ayez une **lampe** et une batterie externe.
- Roulez **lentement**, distances doublées.
- **Informez** quelqu'un de votre trajet.



Le **record de froid** en France est de **-41,2°C**, enregistré à **Mouthe** (dans le Doubs, région Bourgogne-Franche-Comté) le 17 janvier 1985.



Sources : Fiche-individualisation-frais-chauffage Ademe.pdf
L'hypothermie, un refroidissement parfois dangereux | ameli.fr | Assuré
Calcul distance de sécurité, formule du code | Codes Rousseau