

Attention aux personnes âgées ou fragiles qui peuvent souffrir du froid

Les personnes âgées ou fragiles sont vulnérables au froid, et plus encore si elles vivent seules.

Quelles sont les causes d'une hypothermie ?

Pour lutter contre le froid, l'organisme doit faire des efforts supplémentaires, ce dont on ne se rend pas compte : Le cœur, par exemple, doit battre plus fort et plus souvent pour envoyer du sang (chaud) vers les membres, la tête et les parties superficielles du corps ; les vaisseaux se dilatent pour augmenter le débit sanguin et la « puissance de chauffe ».

Quand l'efficacité de ces mécanismes d'adaptation au froid diminue à cause de l'âge, d'une maladie chronique, d'une alimentation insuffisante ou des médicaments, la baisse de température corporelle provoque une hypothermie, qui peut même conduire au décès.

Comment débute une hypothermie ?

Les signes annonciateurs d'une hypothermie sont les suivants : somnolence, fatigue, baisse de la force musculaire, frissons et grelottements, pertes d'équilibre et maladresse. L'hypothermie peut aussi s'accompagner de gelures (décoloration de la peau, apparition de taches blanchâtres, sensation de douleur ou de brûlure, puis d'engourdissement...).

La température corporelle d'une personne en hypothermie, mesurée avec thermomètre, peut descendre jusqu'à 35°C, voire même encore plus bas.

Que faire ?

- ⇒ Prendre régulièrement des nouvelles des personnes âgées ou fragiles vivant seules.
- ⇒ Prévenir rapidement le médecin traitant ou le centre 15 (SAMU) en cas de début d'hypothermie.

Source : <http://www.risques.gouv.fr/risques-naturels/grand-froid/agir-avant-pendant-apres>. Site gouvernemental Prévention des risques majeurs.

Le Dico du doc



Froid



Baisse de la température extérieure pouvant retentir sur la santé de ceux qui ne parviennent pas à maintenir la température intérieure (de leur corps).

Sont particulièrement vulnérables au froid :

- les personnes âgées, surtout celles qui ont des troubles cardiaques, une insuffisance respiratoire, une maladie d'Alzheimer ou une difficulté à faire face aux activités de la vie quotidienne ;
- les personnes à mobilité réduite ;
- les personnes en situation de grande précarité ;
- les personnes non conscientes du danger ;
- les personnes souffrant de certaines maladies chroniques : insuffisance cardiaque ou respiratoire, angine de poitrine, asthme, diabète, troubles neurologiques ;
- certaines personnes traitées par des médicaments « pour les nerfs » ou des anti-inflammatoires ;
- les nouveau-nés et les nourrissons, parce que leur capacité d'adaptation est réduite et qu'ils ne peuvent pas signaler qu'ils ont froid.

Source : <http://www.risques.gouv.fr/risques-naturels/grand-froid/>

Météo antibio

Risques

- Grippe en hausse
- Bronchiolite élevé
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens très faible

Sources : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Prévisions pour les fêtes

Selon le Réseau national des GROG, les cas de grippe sont encore peu fréquents mais leur nombre progresse régulièrement depuis un mois.

N'attendez plus pour vous vacciner.

Comme chaque année à cette époque,

- l'épidémie de bronchiolite due au Virus Respiratoire Syncytial (VRS) va culminer au moment de Noël dans la moitié nord de la France et début janvier dans la moitié sud.

- une épidémie de gastroentérite est à craindre au moment des fêtes de fin d'année... ou juste après.

Bref, la routine... !

Sources : Réseau des GROG et EISN
<http://www.grog.org>