

Engelure, hypothermie

et qui appeler par temps froid

Qui appeler par temps froid

- **Composez le 2-1-1** pour obtenir des renseignements sur les centres d'accueil, les centres de ressources et de santé communautaires, les banques d'alimentation et les programmes alimentaires communautaires, les vêtements d'hiver, les programmes d'aide financière pour les services publics, ou pour obtenir une liste des sites « Hors du froid » avec des repas, des collations et des services sans rendez-vous gratuits.
- **Composez le 3-1-1** pour déterminer le meilleur refuge disponible ou pour obtenir de l'aide pour une personne qui a besoin de transport pour se mettre à l'abri du froid. Vous pouvez appeler cette ligne municipale 24 heures sur 24.
- **Composez le 8-1-1** pour communiquer avec ConnexionSanté Ontario pour tout problème médical non urgent.
- **Composez le 9-1-1** pour une urgence médicale, comme de l'hypothermie.



L'hypothermie

L'hypothermie est la plus grave des complications liées au froid. Elle peut causer des lésions cérébrales et entraîner la mort. Les risques d'hypothermie augmentent à mesure qu'il fait plus froid à l'intérieur comme à l'extérieur. Les personnes les plus vulnérables sont les personnes âgées, les enfants, les nourrissons, les personnes sans abri, les nouveaux arrivants au Canada, les personnes qui travaillent dans le domaine du plein air et les personnes qui travaillent ou jouent à l'extérieur. Une personne souffre d'hypothermie (hypo = insuffisante et thermie = chaleur) et manque d'oxygène au cerveau, lorsque la température du corps est nettement inférieure au niveau normal.

Les symptômes de l'hypothermie:

Les personnes souffrant d'hypothermie présentent trois caractéristiques :

- elles marmonnent;
- elles trébuchent;
- elles sont confuses.



12/2025

Les engelures

Les blessures causées par les engelures se produisent lorsque la peau est exposée au froid et qu'elle gèle. Les engelures peuvent entraîner des lésions tissulaires douloureuses, qui peuvent aller jusqu'à l'amputation. Une peau non recouverte peut geler en seulement dix minutes lorsqu'elle est exposée à un refroidissement éolien égal à -35 °C ou plus froid. Les mois de décembre, janvier et février sont les trois mois les plus rigoureux de l'hiver à Ottawa et il est difficile d'échapper au froid. On entend par engelure les dommages causés à la peau par le grand froid.

Sachez reconnaître les quatre signes d'engelure!

1. Les zones touchées seront de couleur rouge, blanche, bleutée, grisâtre tirant sur le jaune, mauve, brune ou cendrée, selon la gravité de l'engelure et la couleur de peau naturelle de la personne.
2. Les zones touchées seront douloureuses.
3. Des plaques blanches, d'apparence cireuse, apparaîtront, ce qui signifie que les cellules de la peau sont en train de mourir.
4. Les zones touchées deviendront engourdis.

Conseils pour éviter les engelures

- Mettez-vous au chaud avant l'apparition d'une engelure. S'il fait trop froid à l'extérieur, ne sortez pas;
- Gardez une paire de gants ou de mitaines supplémentaire dans la voiture, à la maison ou dans le sac d'école;
- Mettez des mitaines de grande taille sur vos gants;
- Couvrez-vous la tête;
- Portez un cache-cou sur le menton, les lèvres et les joues, zones qui gèlent facilement;
- Portez des bottes d'hiver imperméables assez grandes pour pouvoir mettre une deuxième paire de chaussettes, en laine si possible;
- Assurez-vous que vous pouvez remuer les orteils dans vos bottes. L'espace autour des orteils agit comme isolant;
- Évitez de boire de l'alcool.



Si vous avez une engelure...

- Ne frottez pas la zone touchée (ne la massez pas non plus), car cela pourrait aggraver le problème;
- Réchauffez **DOUCEMENT** la zone touchée. Appliquez des compresses d'eau tiède, ou utilisez votre corps, sous les aisselles par exemple, pour réchauffer la zone touchée;
- N'essayez pas de marcher si vos pieds ou vos orteils sont gelés;
- Si la peau ne revient pas à la normale après avoir été réchauffée, consultez immédiatement un professionnel de la santé.

Pour plus d'information, y compris les endroits où se réchauffer, visitez

[SantePubliqueOttawa.ca/TempFroid](https://santepubliqueottawa.ca/tempsfroid)

12/2025