

# Communiqué de presse

*Pour diffusion immédiate*

## VAGUE DE FROID EXTRÊME

**Gatineau, le 23 janvier 2026** - Environnement Canada prévoit des températures très froides durant les prochains jours. Le refroidissement éolien pourrait atteindre -27 ou moins. La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais tient à rappeler les consignes de base pour se protéger des intempéries hivernales.

### Qui est à risque ?

- Les nouveaux nés et les personnes âgées
- Les personnes avec des troubles cardiaques ou respiratoires
- Les personnes avec des prédispositions à des problèmes cardiaques tels que l'obésité et le tabagisme
- Les personnes avec des problèmes de santé chroniques ou de santé mentale
- Les personnes avec une mobilité réduite
- Les travailleurs extérieurs
- Les personnes en manque de ressources personnelles (personne en situation d'itinérance ou d'isolement).

### Froid extrême

#### Si vous devez sortir à l'extérieur

- Il est recommandé que les jeunes enfants et les personnes âgées demeurent à l'intérieur lorsqu'il fait très froid.
- Habillez-vous en superposant plusieurs couches de vêtements. La couche supérieure doit être imperméable et couper le vent afin de vous tenir au sec.
- Prenez un soin particulier à bien vous couvrir la tête, le nez, la bouche, le cou, les mains et les pieds. Portez des bottes qui vous tiendront les pieds au chaud tout en vous permettant d'éviter de glisser et de tomber.
- Maintenez un niveau régulier d'activité, par exemple en marchant constamment, sans toutefois transpirer.
- Évitez de mouiller les vêtements.
- Prenez des répit dans des endroits chauds et à l'abri du vent.
- Ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool ; cela ne vous réchauffera pas et peut même faire descendre encore plus la température de votre corps.

## Si vous demeurez à la maison

- Chauffez la maison comme d'habitude et maintenez la température ambiante à au moins 19 °C
- En présence d'un poêle à bois ou d'un système de chauffage à combustion (ex. : propane ou mazout), assurez-vous d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone fonctionnel
- Vérifiez si votre municipalité a prévu des lieux d'hébergement où vous pourriez aller pour assurer votre sécurité.

## Monoxyde de carbone

### Informations utiles

- Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz toxique qui ne se voit pas, ne se sent pas, et se dégage lorsque des appareils et des véhicules brûlent un combustible comme le bois, le propane, le mazout ou l'essence.

### Les effets à la santé

- Des maux de tête, une fatigue, des nausées, des vomissements, des étourdissements, des douleurs dans la poitrine, des troubles de la vision, et des difficultés de concentration.
- Une intoxication grave peut entraîner des problèmes de coordination des mouvements ou paralysie musculaire, qui empêchent la personne de quitter les lieux, une perte de conscience, un coma et même la mort.

### Lors d'une panne de courant

- Assurez-vous d'avoir un détecteur de CO à pile.
- Si vous utilisez une génératrice, installez-la à l'extérieur de votre maison ou de votre garage, le plus loin possible des portes et des fenêtres à moins 7 mètres de votre domicile.
- Éviter d'utiliser à l'intérieur des appareils fonctionnant au gaz et conçus pour l'extérieur comme une chaufferette de camping, un barbecue, ou une lampe.
- Évitez d'ouvrir trop souvent la porte du réfrigérateur et du congélateur afin que les aliments se conservent plus longtemps.
- Après une coupure de courant de plus de six heures, assurez-vous de la qualité de vos aliments avant de les consommer. Les aliments réfrigérés périssables comme les viandes, certains produits laitiers, les jus, et les œufs devront être jetés.
- Ne consommez pas non plus les médicaments qui doivent être conservés au frais, mais qui n'ont pas pu l'être. Retournez-les à la pharmacie.

### Précautions si vous devez utiliser un véhicule

- Ne faites pas marcher le moteur du véhicule dans un endroit mal ventilé pour éviter une exposition au CO.
- Assurez-vous d'enlever la neige qui pourrait obstruer le tuyau d'échappement de votre véhicule.

Si vous avez des symptômes ou encore que l'avertisseur de CO sonne

- Quittez les lieux et dirigez-vous à l'extérieur.
- Composez le 911 ou appelez le Centre antipoison du Québec au 1 800 463-5060.
- Laissez la porte ouverte en quittant les lieux afin d'aérer complètement l'endroit.
- Attendez l'autorisation d'un pompier pour retourner à l'intérieur, même pour quelques minutes.

## Se renseigner

Pour plus d'informations sur les conseils santé pour l'hiver, vous pouvez consulter le site web du Gouvernement du Québec :

- o [Conseils santé pour l'hiver | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](https://www.quebec.ca/conseils-sante-pour-l-hiver)

- 30 -

**Pour plus de renseignements :**

### Services des relations médias

Centre intégré de Santé et de Services sociaux de l'Outaouais

[07.relations\\_medias@ssss.gouv.qc.ca](mailto:07.relations_medias@ssss.gouv.qc.ca)

Téléphone : 819 966-6583