

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Pluie verglaçante à venir en Outaouais

Gatineau, le 10 mars 2026 : Environnement Canada prévoit un épisode de pluie verglaçante en Outaouais débutant mercredi. La Direction de santé publique (DSPu) 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.

Monoxyde de carbone (CO)

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.

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 au 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.

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.

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.

Aliments

- 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.

Déplacements

- Informez-vous des conditions routières avant de vous déplacer en voiture et adaptez votre conduite. Reporter vos déplacements non essentiels si les conditions routières sont mauvaises.
- Apportez avec vous le matériel nécessaire en cas d'arrêt imprévu sur la route (pelle, couvertures, eau, nourriture, téléphone cellulaire rechargé, outil d'urgence pour la voiture, etc.)
- À pied, la neige peut rendre la marche difficile et accroître l'effort requis pour se déplacer. Utilisez des dispositifs antidérapants pour éviter les chutes sur les surfaces glissantes causées par la pluie verglaçante. Prenez des pauses au besoin (chaussures avec des crampons, épandage de sable ou de gravier).

Déglçage

- Évitez de monter sur le toit de votre domicile pour enlever la glace accumulée par la pluie verglaçante. Les chutes des toits peuvent causer des blessures graves ou la mort;
- Attention aux branches ou aux arbres qui pourraient tomber ou la glace qui pourrait glisser des toits;

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/quebec/quebec-ca)

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais**

Québec 

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

Téléphone : 819 966-6583