



PLAN DES MESURES D'URGENCE

FICHE AIDE-MÉMOIRE

QUOI FAIRE EN CAS DE TEMPÊTE HIVERNALE ET GRANDS FROIDS?

(Hyperliens fonctionnels, vous n'avez qu'à cliquer pour une consultation)

Source : <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/tempete-hivernale-et-grands-froids>

En hiver, les phénomènes météorologiques peuvent surprendre par leur intensité ou leur durée. Chutes de neige abondantes ou pluie verglaçante pendant plusieurs jours, blizzards ou refroidissements éoliens importants présentent des risques pour les personnes et les biens et peuvent entraîner l'interruption de services ou d'activités essentiels pour les collectivités.

Vous pouvez limiter les dangers lors d'une tempête hivernale en accomplissant certains gestes :

- [Prenez vos précautions avant l'hiver](#)
- [Préparez-vous à l'annonce d'une tempête hivernale ou de grands froids](#)
- [Agissez prudemment lors d'une tempête hivernale ou de grands froids](#)
- [Surveillez les engelures et les symptômes d'hypothermie](#)
- [Déneigez votre toit](#)
- [Évacuez votre domicile](#)
- [Réintégrez votre domicile](#)
- [Sachez quoi faire après un sinistre](#)

Prenez vos précautions avant l'hiver

Dès les premiers signes de gel,

- vérifiez l'état de votre système de chauffage et de votre toiture;
- vérifiez que votre système de chauffage d'appoint est conçu pour l'intérieur et qu'il est sécuritaire;
- prévoyez des réserves de combustible et entreposez-les de façon sécuritaire;



- installez un [avertisseur de monoxyde de carbone](#) si vous utilisez un appareil de chauffage à combustion;
- faites ramoner votre cheminée (le ramonage doit être fait au moins une fois par année);
- coupez les branches mortes des arbres situés sur votre terrain;
- fixez les objets pouvant être emportés par le vent;
- assurez-vous que votre demeure est bien isolée;
- protégez du gel les tuyaux ou conduites d'eau exposées.

Préparez-vous à l'annonce d'une tempête hivernale ou de grands froids

Si une tempête hivernale ou de grands froids sont annoncés,

- assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau, de nourriture et de combustible;
- ayez à votre disposition une quantité suffisante de médicaments d'ordonnance;
- tenez compte des alertes des services météorologiques dans la planification de vos activités;
- déneigez ou faites déneiger votre toiture au besoin.

Agissez prudemment lors d'une tempête hivernale ou de grands froids

Appliquez certaines règles de sécurité :

- Évitez tout déplacement superflu et reportez les rendez-vous non essentiels.
- Prenez les mesures qu'il faut pour [vous protéger des effets du froid extrême](#).
- Appelez les [personnes vulnérables](#) de votre entourage pour vous assurer de leur bien-être.
- Utilisez les systèmes de chauffage d'appoint conformément aux instructions des fabricants.
- Faites preuve de prudence si vous utilisez un appareil de [chauffage au bois](#) et maintenez une surveillance constante du foyer ou du poêle.
- Prenez les précautions nécessaires afin d'éviter une [intoxication au monoxyde de carbone](#).
- Assurez-vous que la sortie de la cheminée n'est pas obstruée par une accumulation de neige.



- Communiquez avec votre municipalité pour lui signaler toute situation qui nécessite l'intervention des services municipaux (bris d'aqueduc, présence de branches sur la chaussée, etc.).
- Écoutez les médias pour connaître les consignes des autorités et être informé des interruptions de service ou des mesures exceptionnelles qui vous sont destinées.

Signalez toute [panne de courant à Hydro-Québec](#), au numéro 1 800 790-2424.

Surveillez les engelures et les symptômes d'hypothermie

L'exposition à des froids extrêmes peut entraîner des [conséquences sur la santé](#), telles que les [engelures](#) et [l'hypothermie](#). Les engelures résultent du gel de la peau exposée au froid et atteignent surtout les extrémités du corps (doigts, orteils, nez, joues, oreilles, etc.). Elles se caractérisent par une peau plus pâle que d'habitude et d'apparence cireuse.

L'hypothermie quant à elle se produit lorsque la température du corps ou d'une partie du corps chute au-dessous des valeurs normales. Si la température buccale d'une personne s'abaisse au-dessous de 35 °C (95 °F), elle est en hypothermie. Lorsqu'il est en hypothermie, le corps humain ne peut plus fonctionner normalement. L'hypothermie peut entraîner des conséquences graves pour la santé et même la mort. Les symptômes de l'hypothermie évoluent de l'engourdissement vers la confusion, la perte de conscience, la respiration ralentie et l'arrêt cardiaque et respiratoire.

Pour [prévenir les effets du froid sur la santé](#), diverses précautions peuvent être prises :

- Habillez-vous chaudement, en fonction de la température extérieure, lorsque vous sortez. Couvrez-vous bien 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.
- Ne restez pas longtemps à l'extérieur sans être bien protégé contre le froid.
- Restez actif lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Prenez des répités dans des endroits chauds et à l'abri du vent.
- Informez-vous régulièrement des conditions météorologiques dans votre région.
- Soyez particulièrement attentif aux avertissements de froid extrême émis par Environnement et Changement climatique Canada. Au Québec, un avertissement de

froid extrême est émis lorsqu'il est prévu que la température ou le refroidissement éolien atteindra -38°C pendant au moins 2 heures. Dans le nord du Québec, cet avertissement est émis lorsqu'il est prévu que la température ou le refroidissement éolien atteindra -48°C pendant au moins 2 heures.

Le froid peut également avoir des [effets indirects](#) sur la santé, par exemple aggraver certaines maladies. L'intoxication au monoxyde de carbone, par ailleurs, est une conséquence indirecte du froid sur la santé.

Si vous avez un problème de santé, informez-vous auprès d'un professionnel de la santé, ou communiquez avec Info-Santé, au numéro 811, afin de savoir si ce problème vous rend plus vulnérable au froid.

Soyez vigilant si vous utilisez votre automobile lors d'une tempête

Avant de prendre la route,

- prenez connaissance de l'état des routes en consultant Info Transports dans Internet, à l'adresse www.quebec511.info, ou par téléphone, au numéro 511;
- déneigez complètement votre véhicule;
- dégagez le tuyau d'échappement de votre véhicule avant de le mettre en marche;
- prévoyez que vous pourriez avoir à demeurer longtemps au froid, par exemple si une panne survenait: apportez un téléphone cellulaire qui fonctionne et des quantités suffisantes de bouteilles d'eau, de nourriture, de couvertures et de médicaments.

Pour éviter les [intoxications au monoxyde de carbone](#),

- ne démarrez jamais votre véhicule dans le garage lorsque la porte est fermée;
- ne laissez pas le moteur de votre voiture en marche dans le garage ou dans l'abri temporaire, même si la porte est ouverte;
- n'actionnez pas le démarreur à distance de votre voiture lorsqu'elle est à l'intérieur du garage ou de l'abri temporaire ou lorsqu'elle est enneigée.

Si votre véhicule est immobilisé sur la route,

- demeurez dans votre véhicule, sauf si vous y êtes en danger;
- utilisez au besoin le contenu de votre [trousse d'urgence pour automobile](#);
- allumez vos feux de détresse;



- accrochez si possible un morceau de tissu voyant sur l'antenne;
- ménagez la batterie de votre voiture en alternant l'utilisation de la lumière, du chauffage et de la radio;
- allumez la lumière intérieure du véhicule s'il fait noir à l'extérieur afin d'être visible pour les équipes de sauvetage;
- faites quelques exercices à l'occasion pour activer la circulation dans vos membres et pour éviter de vous endormir;
- soyez attentif aux [symptômes d'hypothermie](#).

Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone si vous devez allumer le moteur pour conserver de la chaleur dans le véhicule,

- assurez-vous que la neige n'obstrue pas le tuyau d'échappement;
- entrouvrez la fenêtre du côté opposé au vent avant d'allumer le moteur;
- faites tourner le moteur de votre voiture une dizaine de minutes seulement par demi-heure.

Déneigez votre toit

Durant l'hiver, surveillez régulièrement la toiture de votre maison et veillez à ce qu'il n'y ait pas d'accumulation de neige ou de glace.

Si vous [déneigez et déglacez votre toit](#) vous-même, faites-le de façon sécuritaire et de préférence à partir du sol à l'aide d'une pelle pour toiture munie d'un manche télescopique.

Lors du déneigement d'un abri temporaire, demeurez à l'extérieur de la toile car en cas d'affaissement, vous pourriez être écrasé par la structure. Ne déneigez pas votre toit lorsque les conditions météorologiques (vent, poudrierie) ou l'adhérence de la chaussée (glace, neige humide) sont mauvaises.

Faites appel à un professionnel si le déneigement ne peut être assuré dans des conditions de sécurité optimales.



Évacuez votre domicile

Si les autorités l'exigent ou si vous sentez que votre sécurité est compromise, [évacuez votre domicile](#). Informez vos proches ou la municipalité de l'endroit où vous comptez être hébergé provisoirement.



Réintégrez votre domicile

Si les autorités le permettent et que votre sécurité n'est pas compromise, [réintégrez votre domicile](#), de préférence le jour, car il est alors plus facile de voir les problèmes et les dangers. À votre arrivée, prenez des photos pour documenter les dommages causés à votre résidence.



Sachez quoi faire après un sinistre

Consultez la section « [Après un sinistre](#) » pour connaître les consignes et les recommandations à suivre pour un retour à la normale sécuritaire.



Autres liens utiles

- [Froid intense](#) – Institut national de santé publique
- [Travail au froid](#) – Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail
- [Matériel d'information](#) – Gouvernement du Québec
- [En cas de panne](#) – Hydro-Québec
- [Sécurité en conditions hivernales](#) – Ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports
- [Comportements - Adapter sa conduite](#) – Société de l'assurance automobile du Québec