

Vague de froid en Île-de-France : les gestes à adopter

30 décembre 2025

Île-de-France

Acteurs de la santé publique

Collectivités locales

Usagers



Toute l'Île-de-France est actuellement en vigilance orange neige-verglas et en vigilance jaune grand froid. L'ARS Île-de-France rappelle les risques de la baisse des températures pour la santé et les gestes essentiels pour se protéger.

Des risques pour la santé

Le froid intense peut provoquer des hypothermies, des gelures et aggraver certaines pathologies, en particulier cardio-vasculaires. Il sollicite davantage l'organisme, notamment lors d'efforts physiques, et augmente aussi le risque de chutes liées au verglas et à la neige.

Des personnes plus exposées

Les personnes âgées, les nourrissons, les personnes atteintes de maladies chroniques, en situation de précarité ou sans domicile, ainsi que les travailleurs exposés au froid sont particulièrement vulnérables. Une vigilance accrue est indispensable à leur égard.

Les bons réflexes à adopter

Il est recommandé de limiter les sorties et les efforts, de se couvrir chaudement en protégeant la tête, les mains et le visage, et d'éviter la consommation d'alcool. À domicile, le logement doit être chauffé correctement et aéré quotidiennement afin de limiter les risques.

Attention au monoxyde de carbone

En période hivernale, le risque d'intoxication au monoxyde de carbone augmente. Ce gaz incolore et inodore peut être mortel. Un chauffage adapté, des équipements entretenus et une bonne ventilation sont indispensables pour prévenir les intoxications.

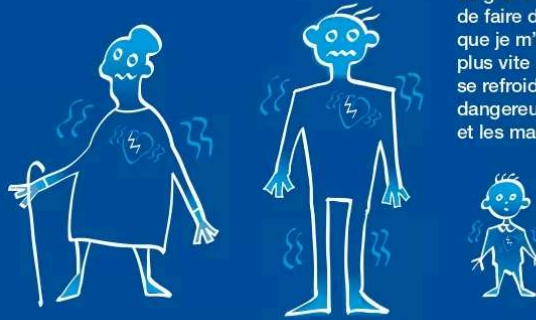
Solidarité et mobilisation

Si vous rencontrez une personne en difficulté dans la rue, appelez le **115**. En situation d'urgence vitale, contactez le **15** ou le **112**. Tout l'hiver, l'ARS Île-de-France reste mobilisée pour assurer la continuité des soins et le suivi sanitaire des populations les plus fragiles.

En période de grand froid

GRAND FROID • COMPRENDRE & AGIR

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35 °C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.



Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.



Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.



Je suis prudent et je pense aux autres.

- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.



Je chauffe sans surchauffer.



Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le « 115 »

Pour plus d'informations :

www.meteo.fr • www.bison-fute.equipement.gouv.fr • www.sante.gouv.fr • www.invs.sante.fr



Aller plus loin

Liens utiles

Santé publique France - Dossier « Grand froid »

Vagues de froid : prévention des impacts sanitaires et sociaux

Sur le même sujet

 plan grand froid

Egalement sur ce territoire

Fiches pour faciliter les démarches des élus...

« Notre ARS a pris le virage de l'approche...

Création de CEPPIM

