

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Jeudi 11 décembre 2019

Cabinet du directeur général & communication

Contact : Amélie Roux Rubio

04 27 86 55 55 - ars-ara-presse@ars.sante.fr

[@ARS_ARA_SANTE](https://twitter.com/ARS_ARA_SANTE)



Cet hiver, préservez votre santé et celle de vos proches

L'Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes rappelle les recommandations pour passer un hiver sans risque pour la santé.

La période hivernale peut constituer un danger pour la santé de tous et particulièrement celle des personnes les plus fragiles. C'est pourquoi l'ARS rappelle les conseils de prévention face aux virus et de prévention environnementale.

SE PROTÉGER DES VIRUS DE L'HIVER

Chaque hiver, 30% des enfants de moins de 2 ans sont affectés par la bronchiolite, entre 2 et 6 millions de personnes sont touchées par la grippe saisonnière et les gastro-entérites sont à l'origine de 1,4 à 4 millions de consultations en médecine générale.

Des gestes simples permettent pourtant de réduire la transmission des infections hivernales (grippe, rhume, gastro, bronchite, bronchiolite...).

Les 7 gestes barrières

- N°1 : se laver les mains
- N°2 : se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue
- N°3 : se moucher dans un mouchoir à usage unique
- N°4 : éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche

Et quand on est malade :

- N°5 : limiter les sorties, contacter le médecin si besoin
- N°6 : limiter les contacts directs et indirects (via les objets)
- N°7 : porter un masque, notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles

Ces 7 gestes constituent notre bouclier de protection contre les virus de l'hiver.



@MinSoliSante @AlerteSanitaire



MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

LA GRIPPE SAISONNIÈRE : ÊTES-VOUS VACCINÉ ?

La vaccination antigrippale est le moyen le plus efficace pour prévenir la grippe saisonnière. Elle réduit aussi le risque de complications graves et de transmission du virus, surtout vis à vis des personnes les plus fragiles. Grâce à la vaccination, près de 2000 décès sont évités en moyenne chaque année, principalement chez les personnes âgées.

La campagne de vaccination contre la grippe saisonnière se déroule cette année, du 15 octobre 2019 au 31 janvier 2020.

Les professionnels de santé libéraux : médecins généralistes, infirmiers, sages-femmes, pédiatres, pharmaciens titulaires d'officine, masseurs-kinésithérapeutes, gynécologues et chirurgiens-dentistes, sont aussi invités à se faire vacciner.

La vaccination est également fortement recommandée chez les professionnels des établissements médico-sociaux en contact avec des personnes à risque de grippe sévère et aussi pour les professionnels de santé dans les établissements de santé.

ATTENTION AUX INTOXICATIONS AU MONOXYDE DE CARBONE

Le monoxyde de carbone est un gaz invisible, inodore et très toxique, produit par des moteurs à essence ou au fuel (véhicules, groupes électrogènes ...) ou par des appareils de combustion (chaudières, poêles, cuisinières...) lorsque la combustion est incomplète.

97 épisodes d'intoxications au monoxyde de carbone (CO) ont été signalés à l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes pendant la saison de chauffe 2018-2019 (entre 1^{er} oct. 2018 et 31 mars 2019). Ils ont conduit à l'intoxication de **386 personnes**, dont 182 ont été transportées vers un service d'urgence hospitalier, et à 6 décès cette même période.

L'intoxication au monoxyde de carbone est facilement évitable en appliquant les bonnes mesures de prévention :

Avant chaque hiver :

- faites vérifier vos installations (chaudières, chauffe-eau, cheminées, inserts, poêle) par un professionnel qualifié ;
- faites effectuer un ramonage mécanique de vos conduits de cheminées.

Pendant tout l'hiver :

- aérez votre logement ;
- ne bouchez jamais les entrées d'air ;
- respectez les consignes d'utilisation des appareils à combustion indiquées dans le mode d'emploi par le fabricant.

En période de grands froids ou en cas de coupure d'électricité :

- n'utilisez jamais pour vous chauffer des appareils non destinés à cet usage : cuisinière, brasero...
- n'utilisez pas les chauffages d'appoint en continu ; ces appareils ne doivent fonctionner que par intermittence ;
- installez impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments et jamais dans des lieux clos (garages, caves, buanderie...) ;
- ne laissez pas couvrir le feu de votre poêle s'il est annoncé une période de redoux.

SOYER VIGILANT À LA POLLUTION DE L'AIR EXTÉRIEUR

Toute au long de l'année nous sommes confrontés à la pollution chronique. Cette exposition quotidienne a des conséquences sanitaires. À long terme, la pollution atmosphérique peut entraîner le développement ou l'aggravation de maladies chroniques telles que les cancers, les pathologies cardiovasculaires et respiratoires, les troubles neurologiques, les troubles du développement, etc.

La période hivernale est propice à de nombreux pics de pollution qui renforcent la pollution chronique.

L'hiver, l'exposition est d'autant plus importante avec l'utilisation du chauffage. Le chauffage individuel, essentiellement au bois, est le principal contributeur à l'émission de particules fines. Les transports routiers sont également producteurs de particules et à l'origine d'autres émissions comme les rejets issus du diesel.

La pollution atmosphérique représente la première cause de mortalité par un facteur environnemental.

- **62 %** de la population vit dans une « zone sensible à la pollution de l'air » en Auvergne-Rhône-Alpes.
- **4 400 décès annuels** dans notre région sont imputables à la pollution atmosphérique.
- **1 300 décès** pourraient être évités dans notre région en cas de réduction de la pollution.

Il est important de suivre certaines recommandations pendant les pics de pollution, notamment, les populations vulnérables et des populations dites sensibles.

- Limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions).
- Limitez les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe (aux horaires éventuellement précisés au niveau local).
- En cas de symptômes ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin ou contactez la permanence sanitaire locale lorsqu'elle est mise en place.

MÊME EN HIVER, AÉREZ BIEN VOTRE LOGEMENT

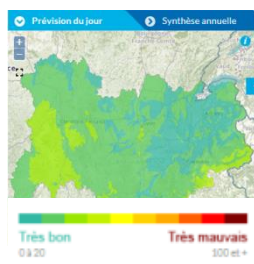
Nous passons 80% de notre temps dans des espaces clos : logement, bureau, transport, etc.

La période de chauffe est encore plus propice au confinement de ces espaces, par souci d'économie au détriment de la qualité de l'air respiré. Les matériaux de construction ou de décoration, les produits ménagers, l'humidité que nous produisons, les animaux domestiques ou encore l'utilisation de bougies et l'encens ont un impact sur la qualité de l'air de nos intérieurs.

Aérer son logement au moins 10 minutes par jour permet de renouveler l'air intérieur, sans gaspiller trop de chaleur.

Privilégier l'utilisation des produits les moins émissifs étiquetés A+ pour les activités de bricolage et la décoration ou avec un écolabel pour les produits ménagers et éviter l'utilisation de bougies et d'encens dans les espaces clos pour limiter leur impact sur l'air intérieur.

>> Consulter les informations en temps réel sur la qualité de l'air dans la région.



PROTÉGEZ VOUS CONTRE LE « GRAND FROID »

Il faut distinguer les températures froides ordinaires observables en hiver des vagues de froid proprement dites, épisodes de plusieurs jours consécutifs pendant lesquels la température est exceptionnellement basse et pouvant s'accompagner de neige ou de verglas.

Le froid agit sur la santé à plusieurs niveaux :

- directement, occasionnant par exemple des hypothermies,
- indirectement, comme dans le cas des intoxications au monoxyde de carbone.

Contrairement à la chaleur qui agit rapidement sur l'organisme, **le froid peut avoir des effets rapides (hypothermies, asthme au froid, etc.) mais aussi retardés (accidents vasculaires cérébraux, cardiaques, etc.).**

La neige et le verglas ont quant à eux des effets collatéraux tels que des traumatismes. En effet, **il existe un risque de fracture accru en hiver, dû aux chutes sur la neige et le verglas.** Ces chutes peuvent avoir des conséquences à plus ou moins long terme (hospitalisations, etc.), en particulier chez les personnes âgées.

SE PROTÉGER DU SOLEIL EN MONTAGNE

Le soleil dope le moral et favorise la fabrication de vitamine D ! Mais on oublie souvent qu'il peut aussi présenter des risques graves pour la santé.

Contrairement aux idées reçues, **l'intensité des rayons ultraviolets (UV) du soleil n'est pas liée à la sensation de chaleur** et les rayons peuvent être très forts lorsqu'il y a des nuages, du vent ou de la neige. La réverbération due aux surfaces claires augmente leur intensité.

Pour **prévenir les risques de lésions oculaires** voire de cécité (temporaire) liés à la réflexion des rayons UV sur la neige et **protéger votre peau des brûlures du soleil**, il est important de porter des lunettes de soleil avec un filtre anti-UV (catégorie 4) et des montures enveloppantes et d'utiliser une crème solaire adaptée.

RETROUVER TOUTES
LES INFORMATIONS
SUR LE SITE INTERNET
DE L'ARS >>>>>

En hiver, préservez votre santé et celle de vos proches !

Actualité

9 décembre 2019



La période hivernale peut constituer un danger pour la santé de tous et particulièrement celle des personnes les plus fragiles. C'est pourquoi l'ARS rappelle les conseils de prévention face aux virus : la vaccination contre la grippe, les bons gestes à adopter contre les virus... et la prévention environnementale : monoxyde de carbone, polluants atmosphériques et ceux de l'air intérieur.

Se protéger des virus de l'hiver



Grippe saisonnière : Etes-vous vacciné contre la grippe ?



Eviter les intoxications au monoxyde de carbone



Soyez vigilant à la pollution de l'air



Protégez vous contre le "grand froid"



Se protéger du soleil en montagne



Même en hiver, aérez votre logement



Informations à destination des professionnels de santé

