



Santé D'abord!



1^{ère} édition

• Janvier 2006 •


Les jours raccourcissent et l'air fraîchit. Au tournant de la saison, le vent hivernal se fait mordant. Les douces averses et les brumes matinales cèdent la place à la neige et à la pluie verglaçante. Aussi part-on à la recherche des bottes, des tuques et des mitaines, abandonnées dès le contact des premiers chauds rayons du soleil printanier. C'est le début d'une saison nouvelle, avec son cortège de nouveaux dangers. Les conditions hivernales – et les activités qui en découlent – sont aussi splendides que dangereuses.





L'hiver... en toute sécurité


La pluie verglaçante

La pluie verglaçante peut non seulement causer des pannes d'électricité et des dommages s'élevant à des sommes astronomiques, mais aussi transformer la conduite automobile en une aventure périlleuse. Les collisions se multiplient, allant de banals accrochages aux carambolages mortels. Si vous devez absolument prendre le volant sous une pluie verglaçante, suivez ces quelques conseils :

 Ne voyagez que si nécessaire. Prévoyez plus de temps que d'habitude pour vous rendre à destination.

 Si possible, attendez que l'épandeuse de sable soit passée.

 Soyez ultra prudent au volant. Lorsque vous pourrez freiner en toute sécurité, appuyez doucement sur les freins pour déterminer à quel point la route est glacée. En évaluant ainsi les conditions de la route, vous serez mieux préparé à freiner en cas de besoin.


 Si vous arrivez sur les lieux d'un accident, redoublez de prudence. Arrêtez la voiture en lieu sûr et allumez les clignotants d'urgence. Ne vous précipitez pas pour offrir de l'aide à moins de pouvoir le faire sans danger. Si vous êtes près de la scène de l'accident, un autre véhicule pourrait perdre le contrôle et tamponner la voiture dont vous cherchez à secourir les occupants. Ne devenez pas une victime vous-même.


Les ambulanciers savent que les fractures des hanches, des chevilles et des poignets augmentent en période de verglas. Les gens se blessent gravement en faisant des chutes, que ce soit en descendant les marches du perron, en marchant sur le trottoir ou même en sortant de leur véhicule.

Perdre pied dans un escalier ou sur le trottoir peut causer la mort ou la paralysie. Il n'est pas nécessaire de tomber de haut pour se blesser sérieusement.

Les skis, les toboggans et les traîneaux

Il est certes amusant de faire du ski, du toboggan et du traîneau, mais évaluez bien les conditions météorologiques. Les centres de ski affichent souvent les conditions de la météo pour que les skieurs puissent choisir le bon équipement. Souvent, les familles vont faire du toboggan, du traîneau ou même du ski sur des collines non aménagées de la région. Les normes de sécurité sont souvent dictées par le bon jugement et l'expérience. Voici quelques conseils pour profiter des sports d'hiver en toute sécurité.

 Les casques protecteurs réduisent les risques de blessure à la tête lorsqu'on pratique le ski, le toboggan ou le traîneau. Comme le Canada n'a pas adopté de normes pour le casque de ski, on utilise souvent les normes européennes. Il n'existe pas de casque approuvé pour le toboggan, mais le casque de hockey n'est pas approprié. Un casque de vélo est préférable, car il offre une protection contre un coup solide (après quoi il faut le remplacer).

 Il faut s'assurer que les enfants sont bien vêtus pour les conditions d'hiver. Songez au facteur de refroidissement du vent, à la glace et aux flaques de neige fondue qui se trouvent au bas de la pente. Vos enfants seront-ils encore au chaud et au sec après quelques descentes? N'oubliez pas la crème solaire et une protection adéquate pour les yeux.

Suite à la page suivante...

Examinez l'endroit où l'enfant va glisser ou skier. Assurez-vous qu'il n'y a pas de pierres, d'arbres, de poteaux ou d'autres obstacles. Une bonne surface de glissade doit être recouverte de neige bien compacte et ne pas être glacée. La glace accélère la descente et accroît les risques. Une bonne surface de ski doit être complètement recouverte de neige pas trop durcie et libre de tout obstacle susceptible d'entraîner des blessures.

Assurez-vous que le toboggan ou le traîneau est en bon état, sans pièces brisées. N'utilisez pas un toboggan qui est fendu ou dont les pièces sont saillantes. Les skis, les fixations, les bottes et les bâtons doivent également être en bon état.

Si on glisse en toboggan ou en traîneau en position couchée, c'est-à-dire à plat ventre, on augmente les risques de blessures à la tête et à l'abdomen. La tête d'un enfant, couverte d'un casque, doit se trouver à l'arrière du toboggan. Il est plus sûr de glisser en position assise.

Enseignez aux enfants comment arrêter lors de la descente d'une colline enneigée. La plupart des skieurs pourront s'arrêter en faisant du chasse-neige ou en se laissant tomber prudemment sur le côté de piste. Les traîneaux sont souvent munis d'un mécanisme de freinage, contrairement aux toboggans. N'oubliez jamais que les toboggans sont des engins très difficiles à manoeuvrer.

Si vous comptez enseigner le ski à vos enfants, assurez-vous d'avoir les compétences nécessaires pour leur transmettre la bonne technique. Mieux encore, faites-leur suivre les cours d'un instructeur de ski professionnel.

Assurez-vous que les enfants savent faire la différence entre skier ou glisser rapidement et dévaler une pente sans contrôle. La vitesse tue, ne l'oubliez pas.

Enseignez aux enfants à attendre leur tour et à ne pas s'élaner s'il y a des obstacles sur la piste (autres enfants, parents, chiens, etc.). Dites-leur de remonter sur le côté de la pente, loin des autres glisseurs ou skieurs.

Ne permettez pas aux enfants de skier ou de glisser sur des pentes qui aboutissent à une route.

Tempêtes



Lorsqu'il fait tempête, il neige, il vente fort, il fait froid et la poudrière réduit la visibilité. Il s'agit là de conditions potentiellement meurtrières. Se préparer à une tempête peut rendre la vie plus facile, voire la sauver. Voici quelques précautions à prendre :

■ Les tempêtes de neige sont des conditions météorologiques graves. Sachez les respecter.

■ Ne voyagez pas à moins que ce ne soit nécessaire. Si vous devez prendre la route, appelez les autorités locales pour vérifier l'état des routes. Écoutez la radio pour avoir les derniers rapports. Voyagez toujours avec le réservoir d'essence bien plein, des vêtements chauds supplémentaires, notamment des bottes, des mitaines et un sac de couchage.

■ Apportez également une pelle, des chaînes d'adhérence, des fusées éclairantes, un sac de sable, de la nourriture, un câble de démarrage, des allumettes et un briquet, une chandelle, une lampe de poche, un extincteur et une hache ou hachette.

■ Si vous êtes pris dans une tempête, restez dans la voiture. Laissez le moteur tourner pendant 10 minutes, avec la chaufferette, puis coupez-le. Ne gaspillez pas l'essence. Assurez-vous que le tuyau d'échappement n'est pas obstrué par la neige et gardez une fenêtre entrouverte du côté du véhicule qui se trouve à l'abri du vent. L'habitacle sera ainsi mieux ventilé et vous réduirez les chances d'empoisonnement au monoxyde de carbone.

■ Si vous tombez en panne sèche, construisez un abri contre la neige. Une chandelle ne dégagera pas suffisamment de chaleur pour vous permettre de survivre à -30 °C, dans un véhicule fait de deux tonnes d'acier et de verre. Votre voiture se transformera rapidement en glacière.

■ On réussit rarement à construire un abri contre la neige du premier coup. Pour bien vous préparer, exercez-vous.

■ Ce n'est pas parce que vous ne prévoyez pas voyager qu'il ne faut pas prendre de précautions. Il faut s'assurer d'avoir suffisamment de provisions à la maison. Du mazout pour le chauffage, de la nourriture, des médicaments, des couches pour les petits, du lait et d'autres denrées de base assureront votre confort et pourront, dans certains cas, vous sauver la vie.

■ ■ ■ ■

*Cette capsule est
publiée à titre
documentaire. Elle
n'a pas pour but de
fournir des conseils
médicaux.*



*Source:
Bulletin Mieux-être
Financière Manuvie*



*Volume 7, no.4
Quatrième trimestre de 2000*