



## Le grand froid et nous (B2)

### OUVERTURE DU SUJET

❖ Qu'est-ce-que le « grand froid » ? Quels sont les risques et les précautions à prendre ?

Réponse libre

### ARTICLE DE PRESSE

**Vague hivernale : « Le froid n'a pas besoin d'être très intense pour présenter un risque pour la santé »**

**Mathilde Pascal, chercheuse à l'agence Santé publique France, rappelle quelques comportements à risque et gestes préventifs.**

Des températures très basses, telles celles venues de Sibérie qui touchent la France depuis lundi 26 février, peuvent présenter des risques pour la santé, en particulier pour les personnes souffrant déjà de problèmes respiratoires. Alors que le thermomètre va descendre jusqu'à  $-10^{\circ}\text{C}$ , Mathilde Pascal, chargée de projets scientifiques à la direction santé environnement de l'agence Santé publique France, rappelle quelques comportements à risque et gestes préventifs.

**A partir de quelles températures le corps court-il des risques ?**

Mathilde Pascal : Le froid n'a pas besoin d'être très intense pour présenter un risque pour la santé. Il n'y a pas de seuil qui permette de dire « à partir de cette température et en dessous, c'est dangereux », cela ne marche pas comme ça. Les températures que nous avons actuellement ont la particularité d'être très froides, en particulier pour cette période de l'année, avec des températures basses et du vent, qui fait que la sensation de froid est plus importante.

**Quels sont les principaux risques liés au froid ? Y a-t-il des comportements à éviter ?**

Quand il fait froid, les organismes sont sollicités en réaction. Le froid va amener le corps à mobiliser tous ses systèmes, et notamment le système cardiovasculaire, pour que la température interne reste autour de  $37^{\circ}\text{C}$ . La chaleur va être concentrée dans les zones les plus importantes du corps : le cœur et le cerveau.

Les mains et les pieds se refroidissent, et il est très important de se couvrir correctement, de mettre des gants et des bonnes chaussures pour éviter les engelures. Il faut aussi se couvrir la tête d'un bonnet pour éviter une perte de chaleur trop importante et que l'organisme s'épuise à lutter pour maintenir la température interne.

Le froid peut provoquer des problèmes en particulier pour les gens qui ont déjà des maladies cardiovasculaires. Il faut éviter de s'exposer et d'avoir une activité physique qui va mobiliser davantage le système cardiovasculaire.

Un risque auquel on pense moins, et qui est associé au froid, c'est l'intoxication au monoxyde de carbone si les gens utilisent un chauffage d'appoint ou complémentaire au gaz dans un espace fermé. Il ne faut pas faire de feu de fortune pour se réchauffer, et il faut ventiler sa maison.

**Quelles sont les populations à risque ?**

Les populations qui ont des problèmes de santé — principalement des maladies cardiovasculaires — sont fragilisées. Mais il y a aussi des populations qui n'ont pas forcément la sensation de froid, et donc qui ne vont pas s'en protéger correctement, comme les enfants et les personnes âgées — en effet, l'âge altère la sensation de froid.

Il y a aussi toutes les personnes mal protégées du froid, parce qu'elles sont à la rue ou n'ont pas un habitat correctement chauffé.

**En quoi le vent aggrave-t-il les effets du froid ?**

Comme la température de l'air est plus froide que la température du corps, il se crée juste au-dessus de la peau une petite couche d'air chaud. Le vent vient balayer cette couche, et le corps doit reproduire en permanence de la chaleur au niveau de la peau. La sensation de froid est ainsi plus importante quand il y a du vent, tout comme l'effort fourni



par le corps pour se réchauffer. C'est pour cela que le suivi par Météo France est fait sur la température ressentie et pas sur la température absolue.

## Une alimentation spécifique est-elle conseillée en période de grand froid ?

Il faut avoir une alimentation normale, équilibrée et suffisante, il n'y a pas de conseils particuliers. En revanche, il faut éviter les boissons alcooliques, qui donnent une fausse sensation : cela réchauffe, mais ensuite cela contracte les vaisseaux sanguins et rend plus sensible au froid. Le sang va bien moins circuler et le corps va moins bien se réchauffer. L'alcool ne réchauffe pas, il refroidit.

Et puis, c'est un peu extrême, mais l'alcool peut faire perdre la capacité d'analyse de la situation. Ainsi, les gens ne vont pas se rendre compte qu'ils ont froid et ne vont pas se protéger.

## L'expression « attraper froid » est souvent utilisée. Mais comment tombe-t-on malade ?

En hiver, indépendamment des conditions météorologiques, il y a généralement plus de maladies et de décès. Les gens attribuent souvent cette mortalité au froid. Elle est plutôt due aux **épidémies** hivernales, notamment aux infections respiratoires.

Il n'empêche que le froid a des effets sur la santé. L'exposition au froid peut favoriser les maladies respiratoires puisque les muqueuses vont être irritées et vont moins bien résister lorsque des organismes pathogènes vont entrer en contact avec elles. D'un autre côté, quand il fait vraiment très froid, les organismes transmettant les maladies ne vont pas forcément survivre.

Le Monde, 26/02/2018

[http://www.lemonde.fr/planete/article/2018/02/26/vague-hivernale-le-froid-n-a-pas-besoin-d-etre-tres-intense-pour-poser-un-risque-pour-la-sante\\_5262851\\_3244.html#Jccz7XOPRZGDEUBF.99](http://www.lemonde.fr/planete/article/2018/02/26/vague-hivernale-le-froid-n-a-pas-besoin-d-etre-tres-intense-pour-poser-un-risque-pour-la-sante_5262851_3244.html#Jccz7XOPRZGDEUBF.99)

## COMPRÉHENSION DES ÉCRITS / PRODUCTION ÉCRITE

### ❖ Résumer chaque réponse aux questions en une seule phrase :

1. A partir de quelles températures le corps court-il des risques ?

Proposition de réponse : Il n'existe pas de seuil de température mettant le corps en danger mais il y a des facteurs aggravants tels que le vent.

2. Quels sont les principaux risques liés au froid ? Y a-t-il des comportements à éviter ?

Proposition de réponse : Le corps et son système cardio-vasculaire sont sollicités pour lutter contre le froid, et il faut donc les ménager et les protéger.

3. Quelles sont les populations à risque ?

Proposition de réponse : Les populations à risque sont les personnes malades, non protégées du froid, très jeunes ou âgées.

4. En quoi le vent aggrave-t-il les effets du froid ?

Proposition de réponse : Le vent aggrave les effets du froid puisqu'il balaye la couche de chaleur produite par le corps.

5. Une alimentation spécifique est-elle conseillée en période de grand froid ?

Proposition de réponse : Le grand froid ne requiert aucune alimentation spécifique mais proscrit la consommation d'alcool.

6. L'expression « attraper froid » est souvent utilisée. Mais comment tombe-t-on malade ?

Proposition de réponse : On tombe malade à cause des épidémies hivernales et de la vulnérabilité de certaines muqueuses face au froid.

## VOCABULAIRE

### ❖ Donner une définition ou un synonyme des mots suivants :



1. Préventif/-ive : **Protecteur/-trice**
2. Une engelure : **Une brûlure par le froid**
3. De fortune : **Improvisé, non permanent**
4. Altérer : **Modifier, changer, gâter**
5. Une épidémie : **Maladie infectieuse transmissible**

## ARTICLE DE PRESSE

### Grand froid : les bons réflexes si vous voulez aider un sans-abri

**Malgré le plan Grand Froid mis en place dans les trois quarts du pays, certaines personnes dorment toujours dehors. Voici comment aider un SDF à notre échelle.**

C'est la priorité absolue de ce début de semaine : héberger les sans-abri au plus vite face aux températures glaciales qui frappent la grande majorité du pays. Si les autorités et les associations ont renforcé leurs capacités d'accueil dans le cadre du Plan Grand froid, la participation des particuliers reste fondamentale.

Voici ce que conseillent les professionnels du secteur **caritatif** à ceux qui souhaitent aider concrètement les plus démunis.

#### Comment **instaurer** le premier contact ?

Faire le premier pas peut en **paralyser** plus d'un. Sami Chayata, délégué adjoint à la lutte contre les exclusions à la Croix-Rouge, le **conçoit** aisément. Sa méthode : dire bonjour, se mettre à la hauteur de la personne, lui demander comment elle va, et surtout l'écouter. « Le point fondamental, c'est de ne rien promettre mais être attentif et bienveillant. On propose son aide, on ne l'impose pas », insiste-t-il auprès du Parisien. Traduction : il faut respecter son choix s'il ne souhaite pas être accompagné vers un foyer ou un gymnase.

« Les parcours de **déshérence** sont tels qu'ils ne sont parfois plus réceptifs, analyse-t-il. Cela peut être dû à de mauvaises informations par le passé ou à de mauvaises expériences de prise en charge. Quand certaines familles avec enfants sont amenées à cohabiter avec des hommes ou des femmes isolées au comportement parfois violent, elles se découragent et sortent du circuit », constate-t-il.

#### Qui appeler ?

Si la personne est en grande difficulté ou **sollicite** une mise à l'abri, il faut appeler le Samu social au 115 afin qu'une équipe puisse lui trouver un toit. « On le sait, c'est souvent **saturé**, devance Anne Parisse de l'association L'ordre de Malte. Partout en France et surtout dans les grandes villes. Mais il ne faut vraiment pas hésiter à rappeler. Une fois qu'ils répondent, il faut alors être le plus précis possible sur la localisation ». Si vous n'obtenez aucune réponse après plusieurs échecs, la responsable du 115 **préconise** de contacter les différents groupes de maraudes (Secours populaire, Secours catholique, Croix-Rouge, Ordre de Malte, Action froid, Emmaüs, Autre Monde, Robin des rues, Restos du Cœur...) et d'effectuer un signalement en ligne. S'il s'agit d'une urgence vitale, il faut directement appeler le Samu au 15 ou même les pompiers au 18.

Depuis dimanche, le dispositif semble en tout cas **porter ses fruits** dans la capitale. « Cela prend du temps, je le reconnais. Mais toutes les demandes **ont été pourvues** de jour comme de nuit. C'est exceptionnel, s'est réjoui auprès du Parisien Emmanuelle Guyavarch, responsable du 115 et des maraudes au Samu social de Paris. De 50 habituellement, l'équipe au téléphone a reçu plus de 400 signalements en une journée. « Ce pic exceptionnel a été comblé par l'ouverture de 1 500 places supplémentaires avec le plan Grand Froid. », explique-t-elle, avant de féliciter le travail de ses équipes sur le terrain et au téléphone. Actuellement, ils sont 52 à décrocher et répondre 24 heures/24 et 7 jours/7 jours aux multiples appels.

#### Peut-on intégrer facilement une maraude ?

Pas forcément. La lutte contre l'exclusion nécessite une formation. Le monde associatif est unanime sur ce constat. « On ne s'improvise pas bénévole », reprend Anne Parisse. Ce sont les unités locales qui pourront juger de votre utilité, en fonction de leurs besoins urgents.

« Cela peut aller très vite. Vous serez peut-être sur le terrain aujourd'hui ou demain vu la situation de grand froid, concède Sami Chayata de la Croix-Rouge. Mais on vous demandera toujours un engagement sur la durée. Pour être efficace, il ne s'agit pas seulement de proposer son aide quand il fait très froid ou quand il neige.» Le danger est en



effet aussi fort en été qu'en hiver. Toute l'année, la Croix-Rouge propose ainsi des sessions d'apprentissage dans le pays. Un cours de sensibilisation d'une heure et accessible dès l'âge de 12 ans.

## Vaut-il mieux donner de l'argent ou des vêtements ?

Dans la mesure du possible, il est préférable de passer un coup de fil aux sections locales des associations. Elle seules **seront aptes à** vous indiquer les produits les plus recherchés. Chaussures, chaussettes, manteaux, produits d'hygiène... « Mais attention, toutes les aides sont les bienvenues, rassure Anne Parisse de l'Ordre de Malte. Et si vous voulez faire simple, vous pouvez envoyer de l'argent au siège. Cela servira toujours ».

A cela s'ajoutent les nombreuses collectes de vêtements, qu'elles soient organisées dans les antennes d'Emmaüs Solidarité, du Secours catholique ou via des points-relais locaux comme Le Relais ou la Fibre du tri. Plus original, des commerces proposent également leurs services. Pour un café acheté par un client, un deuxième est par exemple offert à une personne dans le besoin. Certains restaurants ont adopté la même recette à Paris, mais cette fois pour des plats.

## Et si vous souhaitez ouvrir votre porte à un sans-abri ?

Peu de Français **franchissent le pas**, mais la pratique n'est pas négligeable. Parfois, elle suppose l'aide des réseaux sociaux, comme pour le célèbre « 115 du particulier ». Depuis 2012 et le lancement d'un groupe Facebook, cet organisme met en relation 16 000 « sans destins fixes » et particuliers ayant émis le souhait d'accueillir quelqu'un.

Les associations partenaires du Samu social émettent toutefois des réserves sur ce type d'initiatives solidaires. Anne Parisse rappelle qu'une personne bien intentionnée n'est pas forcément armée en cas de **dérives**. « Les problématiques sont multiples et complexes. Que faire en cas de crise psychotique ? Certains vont bien en apparence mais le risque existe que cela se complique une fois chez vous », développe-t-elle. « On peut ne pas savoir comment mettre fin à une prise en charge et avoir peur de créer une trop forte désillusion chez la personne accueillie », abonde le délégué de la Croix-Rouge, Sami Chayata.

Pour toutes ces raisons, le Samu social de Paris réserve le recours à l'hébergement à domicile aux seuls réfugiés. Et cela dans un cadre très surveillé. « La personne est accompagnée par une équipe de travailleurs sociaux et un psychologue, précise Emmanuelle Guyavarch. Il y a un contrat moral, avec un début et une fin, entre celui qui accueille et celui qui est accueilli. Et si cela se passe bien, alors ils peuvent continuer l'aventure. »

Le Parisien, 27/02/2018

<http://www.leparisien.fr/societe/grand-froid-les-bons-reflexes-si-vous-voulez-aider-un-sans-abri-27-02-2018-7582080.php>

## COMPRÉHENSION DES ÉCRITS / PRODUCTION ÉCRITE

### ❖ Résumer chaque réponse aux questions en une seule phrase :

1. Comment instaurer le premier contact ?

Proposition de réponse : En priorité, il faut écouter, et se montrer disposé à aider sans forcer.

2. Qui appeler ?

Proposition de réponse : En cas d'urgence, il faut appeler le Samu social ou le 115, puis appeler les groupes de maraudes si les premiers ne répondent pas.

3. Peut-on intégrer facilement une maraude ?

Proposition de réponse : Il faut absolument être formé et offrir ses services sur le long-terme.

4. Vaut-il mieux donner de l'argent ou des vêtements ?

Proposition de réponse : Afin de déterminer les besoins, il est préférable de contacter les associations directement.

5. Et si vous souhaitez ouvrir votre porte à un sans-abri ?

Proposition de réponse : Ce geste demande une bonne préparation à gérer des situations difficiles et ne peut pas être pris à la légère.

## VOCABULAIRE



❖ Donner une définition ou un synonyme des mots suivants :

1. Caritatif/-ive : Charitable, généreux/-euse, bon/-nne
2. Instaurer : Etablir, placer, installer
3. Paralyser : Transir, ankyloser, immobiliser
4. Concevoir : Créer, engendrer, comprendre
5. La déshérence : Abandon / Définition : situation dans laquelle se trouve un bien ou un patrimoine lorsque son propriétaire est décédé sans laisser d'héritier connu.
6. Solliciter : Souhaiter, demander
7. Saturé(e) : Encombré, bondé
8. Préconiser : Recommander, conseiller
9. Porter ses fruits : Donner des résultats positifs, être efficace
10. Pourvoir : Fournir, apporter, donner
11. Etre apte à : Etre capable de
12. Franchir le pas : Oser, arriver à accomplir une action après hésitation
13. Une dérive : Un recul, une déviation