

• Vous et votre traitement en cas d'épisode de grand froid

- 1 - Que risque-t-on lorsqu'il fait froid ?
- 2 - Que se passe-t-il dans le corps quand il fait froid ?
- 3 - Pourquoi les médicaments peuvent-ils présenter un risque ?
- 4 - Quels médicaments peuvent représenter un risque ?
- 5 - Le médicament est-il le seul facteur de risque ?
- 6 - Que faut-il faire pour se préparer à des épisodes de grand froid ?
- 7 - Que ne faut-il pas faire à l'annonce d'épisodes de grand froid ?
- 8 - Comment conserver vos médicaments en cas d'épisode de grand froid ?
- 9 - Comment transporter vos médicaments en cas d'épisode de grand froid ?

1 > Que risque-t-on lorsqu'il fait froid ?

En France métropolitaine, un épisode de grand froid peut entraîner des modifications physiologiques et surtout une aggravation des maladies cardiovasculaires et respiratoires.

Des accidents aigus, comme l'hypothermie et les engelures, surviennent plus exceptionnellement en particulier lorsque la température est inférieure à - 5°C et/ou en présence de vents froids.

2 > Que se passe-t-il dans le corps quand il fait froid ?

Lorsque la température ambiante est basse, elle entraîne une diminution de la température centrale en dessous de 37°C. Le corps met tout en œuvre pour s'adapter, c'est à dire augmenter la température corporelle. On observe une vasoconstriction cutanée (diminution de la circulation du sang à la surface de la peau) et une augmentation du rythme cardiaque. L'organisme met aussi en œuvre des mécanismes de production de chaleur, par une augmentation de l'activité musculaire (frissons, activité physique) et une augmentation du métabolisme.

3 > Pourquoi les médicaments peuvent-ils présenter un risque ?

Bien qu'il n'existe pas de preuves, certains médicaments pourraient être responsables de la survenue ou de l'aggravation de symptômes liés au froid en interagissant avec les mécanismes d'adaptation au froid de l'organisme.

Ainsi, ils peuvent contribuer à aggraver les effets du froid en empêchant le fonctionnement normal des mécanismes de réchauffement du corps. Pour que le corps se réchauffe, il faut notamment que le système nerveux central puisse déclencher des frissons et diminuer la circulation du sang à la surface de la peau.

D'autres médicaments peuvent aggraver les effets du froid en altérant la vigilance, et donc les capacités de l'individu à mettre en œuvre les mesures adéquates pour se protéger du froid.

4 > Quels médicaments peuvent représenter un risque ?

Certains médicaments peuvent aggraver les dangers d'une trop longue ou trop forte exposition au grand froid. Cet effet sera la conséquence de leur mécanisme d'action dans l'organisme.

Quelques médicaments nécessitent une vigilance accrue :

- * certains médicaments pour traiter une maladie cardiovasculaire : certains médicaments contre la tension et l'angine de poitrine peuvent altérer les mécanismes de lutte contre le froid. D'autres, comme la digoxine, peuvent être moins bien distribués dans l'organisme ;
- * les médicaments prescrits pour traiter une hypothyroïdie peuvent empêcher l'augmentation du métabolisme qui est nécessaire pour la production de chaleur ;
- * certains médicaments pour traiter une épilepsie car ils seront moins bien distribués dans l'organisme ;
- * les médicaments pour traiter des troubles neuro-psychiatriques : les neuroleptiques peuvent dérégler le thermostat central de l'organisme et provoquer une baisse de la température ; les sels de lithium peuvent devenir toxiques en cas de baisse de leur élimination ;
- * la plupart des médicaments agissant sur la vigilance peuvent altérer les capacités à lutter contre le froid (sédatifs, hypnotiques)

Attention

Dans la plupart des cas, un médicament ne représente pas, à lui tout seul un risque, surtout s'il est bien

utilisé. D'autres facteurs de risque, comme la maladie ou le grand âge, doivent être pris en considération (cf question 5).

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien (cf question 6).

5 > Le médicament est-il le seul facteur de risque ?

De nombreux facteurs individuels ou situations à risque sont connus pour limiter la capacité de l'organisme à régler sa température. Certains sont liés à l'état de santé.

Vous risquez de supporter plus difficilement le froid extérieur quand vous êtes :

- * atteint(e) d'une ou plusieurs maladie(s), en particulier une maladie cardiaque, respiratoire y compris l'asthme, une hypothyroïdie, une maladie neuropsychiatrique, une infection respiratoire ;
- * âgé(e) ou très jeune (0 à 2 ans) ;
- * atteint(e) de séquelles d'un accident vasculaire cérébral, d'un traumatisme cérébral ou médullaire, de paralysies majeures ;
- * malnutri(e) ;
- * travailleur(se) en plein air.

6 > Que faut-il faire pour se préparer à des épisodes de grand froid ?

Si vous prenez des médicaments, si vous présentez des facteurs de risque (cf question 5), nous vous recommandons de :

- * respecter les conseils et les mesures préventives pour affronter le grand froid : habillez-vous chaudement, couvrez-vous la tête et les mains, évitez les expositions prolongées, évitez les efforts brusques et les passages rapides du chaud au froid ;
- * ne pas prendre de médicaments sans avis médical, même lorsqu'ils sont vendus sans ordonnance ;
- * consulter votre médecin lorsque votre suivi médical n'est pas assuré régulièrement, en particulier lorsque la dernière consultation remonte à plusieurs mois. Votre médecin procèdera à un examen complet et réadaptera si nécessaire votre traitement.

Vous devez lire attentivement la notice des médicaments que vous prenez. Celle-ci se trouve dans les boîtes de vos médicaments.

Vous devez respecter les posologies et les heures de prise de vos médicaments telles qu'elles ont été indiquées par votre médecin et votre pharmacien.

Vous devez demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour toute question que vous vous posez, en particulier si vous ne comprenez pas bien la notice de vos médicaments, si vous ressentez des symptômes inhabituels, si vous ne savez pas à quoi servent vos médicaments, si vous n'êtes pas sûr(e) de vous lorsque vous prenez vos médicaments

Lorsque vous consultez votre médecin ou que vous demandez conseil à votre pharmacien, vous devez bien les informer de tous les médicaments que vous prenez habituellement ou épisodiquement, qu'ils soient ou non sur ordonnance.

7 > Que ne faut-il pas faire à l'annonce d'épisodes de grand froid ?

Dans tous les cas, vous ne pouvez décider vous-même d'interrompre votre traitement. En effet, vous vous exposeriez à des complications, soit liées à l'arrêt brutal des médicaments, soit liées à votre maladie qui n'est plus traitée.

Vous devez éviter de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool aggrave l'hypothermie.

8 > Comment conserver vos médicaments en cas d'épisode de grand froid ?

Généralement, aucune condition de conservation n'est indiquée sur la boîte de vos médicaments, ce qui indique que le médicament est considéré comme stable. Il n'y a donc aucune précaution particulière à prendre.

Dans le cas où figurent des précautions particulières de conservation sur la boîte de vos médicaments, les recommandations suivantes s'appliquent :

- * les médicaments conservés à température ambiante (ne comportant aucune mention particulière de conservation) ou à conserver à une température inférieure à 25 ou à 30°C :
Vous pouvez les conserver dans leur rangement habituel (armoire à pharmacie). En règle générale, une exposition au froid pendant quelques jours ne dégrade pas ces médicaments.
- * les médicaments pour lesquels est indiquée une conservation entre +2 et +8°C :
Vous les conservez habituellement dans votre réfrigérateur. Le froid sera donc sans conséquence sur

leur stabilité si les conditions de conservation sont bien respectées et que le médicament est sorti du réfrigérateur quelques minutes avant son utilisation.

- * les médicaments comportent les mentions suivantes " ne pas réfrigérer" ou " ne pas congeler " : Vous devez respecter ces mentions particulières de conservation. En cas de non respect, ces médicaments peuvent être dégradés. Par exemple, vous ne devez pas mettre au réfrigérateur (ou à une température extérieure < 8°C) les médicaments contenant de l'hydrocortisone ou du lactulose. De même, vous ne devez pas congeler les vaccins et les insulines.
- * médicaments congelés de façon accidentelle :

 **Attention**

Certains médicaments peuvent être altérés par la congélation ou la décongélation. Vous devez vérifier l'aspect du produit à l'ouverture pour juger d'une éventuelle dégradation.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

Tout médicament dont le conditionnement est altéré par la congélation (en particulier éclatement) ne doit pas être utilisé.

9 > Comment transporter vos médicaments en cas d'épisode de grand froid ?

Pour tous les médicaments, hormis ceux qui se conservent habituellement au réfrigérateur : nous vous recommandons de les transporter dans un emballage isotherme non réfrigéré.

Les médicaments habituellement conservés au réfrigérateur : nous vous recommandons de les transporter dans un emballage isotherme réfrigéré (par exemple muni d'accumulateurs de froid), tout en veillant à ce qu'ils ne soient pas congelés.

Vous devez veiller à ne pas exposer vos médicaments trop longtemps, même dans un emballage isotherme, à des températures faibles telles que celles qui peuvent être relevées dans les coffres ou les habitacles de voiture exposées longtemps au froid.

