

<https://savoirs.rfi.fr/fr/apprendre-enseigner/sante/alerte-grand-froid/1>

Transcription

Sylvie Berruet :

Tout autre chose à présent, une vague de froid polaire s'est installée sur le continent européen.

Gilles Moreau :

Et elle a déjà fait au moins 10 morts, dont 4, en Pologne. En Allemagne et en Autriche, les températures sont descendues jusqu'à - 23 ° Celsius, températures qui bien sûr mettent le corps à rude épreuve. Valérie Cohen.

Valérie Cohen :

L'organisme fait des efforts supplémentaires pour s'adapter au froid. Le cœur en particulier bat plus vite pour lutter contre le refroidissement. Un épisode glacial peut ainsi aggraver des problèmes cardio-vasculaires, avertit la Direction générale de la santé. Selon une étude scientifique, en période de grand froid, chaque degré de température en moins est associé à une augmentation de 2 % du risque d'infarctus du myocarde. L'activité physique à l'extérieur est à bannir et la prudence s'impose donc, pour les personnes atteintes d'hypertension artérielle, d'insuffisance cardiaque, ou ayant des antécédents d'infarctus du myocarde ou d'AVC. Idem pour les personnes atteintes de maladies respiratoires, telles que l'asthme ou la bronchite chronique.

Autres risques liés à des températures polaires : les gelures aux extrémités, et bien sûr l'hypothermie, c'est-à-dire une température corporelle en dessous de 35° C. Les nourrissons sont particulièrement vulnérables, car leur système de régulation de température est encore immature. Les autorités sanitaires recommandent donc de les garder au chaud.

Bien sûr ce sont les personnes sans-abri qui souffrent le plus de ces épisodes de grand froid. Deux hommes ont été retrouvés morts ce week-end en France.

Vocabulaire :

La météo : une vague de froid ; (une température / un froid) polaire ; une température ; un degré Celsius ; un refroidissement ; glacial / glaciale.

La santé : un corps ; un organisme ; un cœur ; battre ; un problème cardio-vasculaire ; un infarctus du myocarde ; être atteint / atteinte de ; une hypertension artérielle ; une insuffisance cardiaque ; avoir un antécédent ; un AVC ; une maladie respiratoire ; l'asthme ; la bronchite chronique ; une gelure ; l'hypothermie ; corporel / corporelle ; un système de régulation ; une autorité sanitaire.

Le danger : mettre à rude épreuve ; un effort ; lutter contre ; aggraver ; bannir ; la prudence ; être vulnérable ; recommander de ; souffrir de.

Première écoute/ cochez la ou les bonnes réponses.

Où fait-il très froid ?

- en Europe
- en Amérique du Nord en Océanie

Cochez les mots employés pour parler de la météo.

- une vague de froid polaire
- un temps sibérien
- un épisode glacial
- le blizzard
- le grand froid
- des températures polaires
- le Moscou-Paris
- un froid de canard

L'objectif de ce reportage est :

- de comparer les températures dans l'histoire.
- d'analyser les effets du froid sur le corps.
- de donner les conseils pour se protéger du froid. de critiquer le réchauffement climatique.

Deuxième écoute/ cochez la ou les bonnes réponses.

Quelle est la température citée ?

- 4° C à Paris
- 10 ° C en Pologne
- 23 ° C en Allemagne et en Autriche

Que signifie l'expression soulignée ? « Températures qui bien sûr mettent le corps à rude épreuve ».

- sont difficiles à supporter pour le corps
- exigent une réaction appropriée du corps

Le refroidissement entraîne :

- le ralentissement du rythme cardiaque.
- l'augmentation du rythme cardiaque.

Quel mot entendez-vous à la place du mot souligné ? « L'activité physique à l'extérieur est à interdire et la prudence s'impose donc ».

- bannir
- proscrire

Ce refroidissement augmente les risques :













- cardiaques.
- bactériologiques.
- respiratoires.

Quels sont les autres risques du refroidissement ? les gelures des extrémités

- l'hypothermie
- les migraines
- le rhume

En plus des personnes déjà mentionnées, qui sont les autres personnes à risques évoquées ? les personnes âgées

- les bébés
- les sans domicile fixe

	matin	après-midi
lundi	1 	2 
mardi	3 	4 
mercredi	5 	6 
jeudi	7 	8 
vendredi	9 	10 
samedi et dimanche	11 	12 

nuageux,
courtes éclaircies

bruines ou pluies

soleil

neige

brouillard

très nuageux

averses

orages

verglas

variable

soleil

nuageux