



# L'INDICE CANADIEN DE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN

## Pour vous aider à vivre avec le froid que vous ressentez

La sensation de refroidissement causée par les effets combinés de la température et du vent est appelée le refroidissement éolien. L'indice de refroidissement éolien n'est pas une température réelle, mais représente plutôt la sensation de froid sur la peau; il est exprimé par un nombre s'apparentant à la température. Lors de refroidissement éolien important, la peau peut geler en quelques minutes.

La meilleure façon d'éviter les dangers du refroidissement éolien est d'écouter les prévisions météorologiques avant de sortir et de s'habiller chaudement. Le risque de gelures augmente rapidement lorsque le facteur éolien atteint -27.

### LA SÉCURITÉ PAR TEMPS FROID EN SEPT ÉTAPES

- 1 Consultez les prévisions météorologiques avant** d'entreprendre des activités à l'extérieur.
- 2 Enfilez plusieurs couches de vêtements** sous un coupe-vent. Portez un chapeau, des mitaines et une écharpe ou un masque lorsqu'il fait froid. Portez des bottes chaudes et imperméables. Lorsqu'il fait très froid ou que le refroidissement éolien est élevé, couvrez le maximum de peau exposée. Les extrémités du corps, comme les oreilles, le nez, les doigts et les orteils, perdent leur chaleur le plus rapidement.
- 3** Lorsqu'il fait très froid ou que le refroidissement éolien est élevé, **limitez le temps passé dehors.**
- 4 Cherchez à vous abriter** du vent.
- 5 Restez au sec.** Les vêtements mouillés refroidissent le corps rapidement.
- 6 Restez actif pour vous tenir chaud.** La marche ou la course aident à rester au chaud en générant de la chaleur corporelle.
- 7 Faites attention.** Surveillez les signes de gelures comme les engourdissements et l'apparition de plaques blanches sur la peau. Certaines personnes sont plus sensibles au froid, en particulier les enfants, les personnes âgées et les personnes qui ont des problèmes de circulation sanguine.

TABLEAU DE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN

V <sub>10</sub>	Température de l'air (°C)											
	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	-55
5	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58	-58
10	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63	-63
15	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66	-66
20	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68	-68
25	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70	-70
30	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72	-72
35	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73	-73
40	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74	-74
45	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75	-75
50	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76	-76
55	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77	-77
60	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78	-78
65	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79	-79
70	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80	-80
75	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80	-80
80	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81	-81

- Risque faible de gelures
- Risques modérés
- Risque élevé avec 30 minutes d'exposition
- Risque très élevé entre 5 et 10 minutes d'exposition
- Risque grave entre 2 et 5 minutes d'exposition
- Risque extrême en 2 minutes d'exposition ou moins

V<sub>10</sub> = vitesse du vent mesurée à 10 mètres du sol

Prévisions météorologiques : [www.meteo.gc.ca](http://www.meteo.gc.ca)  
Site Internet d'information sur le refroidissement éolien :  
[www.refroidissementec.gc.ca](http://www.refroidissementec.gc.ca)

