

Le 9 mars 2026

---

## Avertissement météorologique : Pluie verglaçante et neige

---

Selon un avertissement météorologique d'Environnement Canada, un épisode majeur de pluie verglaçante est attendu du mercredi matin au jeudi midi pour la Mauricie et le Centre-du-Québec. Jusqu'à 20 à 30 mm de verglas est prévu, pouvant entraîner des perturbations importantes de services. Le froid des jours suivants pourrait retarder le retour à la normale. En Haute Mauricie, une tempête hivernale apportera 15 à 25 cm de neige, des rafales de 70 km/h et de la poudrierie.

La Direction de la santé publique souhaite informer ses partenaires des dangers de ces périodes de pluie verglaçante durant l'hiver et rappeler l'importance d'une vigilance accrue, particulièrement auprès des personnes les plus exposées. Les vents, la neige, la pluie, l'humidité et la fatigue peuvent accentuer les effets du froid, même lorsque les températures ne semblent pas extrêmes à première vue.

Voici donc les recommandations pour protéger la santé des personnes à risque.

### Qui sont les personnes à risque ?

Tout le monde peut subir les conséquences lors des épisodes de pluie durant l'hiver. Toutefois, une personne est plus vulnérable si :

- elle a une mobilité réduite;
- elle présente des problèmes de santé mentale ou de consommation de substances psychoactives ;
- elle manque de ressources personnelles (cas d'une personne en situation d'itinérance ou d'isolement).

### Quels sont les risques pour la santé ?

- [Intoxications au monoxyde de carbone](#) lors de mauvaise utilisation de chauffage d'appoint.
- [Engelures mais principalement des risques d'hypothermie](#), surtout avec des vêtements humides ou mouillés;
- Blessures (ex. : contusions, fractures) lors de chutes sur des surfaces glacées ou enneigées;
- Traumatismes lors d'accidents de la route ou de collisions impliquant des piétons;
- Détresse psychologique et aggravation des symptômes de santé mentale / consommation : stress, anxiété, agitation, désorganisation, augmentation des risques de crises ou de comportements impulsifs, surtout en contexte d'exposition au froid, d'humidité, de fatigue et d'accès restreint à des lieux sécuritaires.

### Quelles sont les recommandations durant cet épisode ?

- En cas de panne de courant, ne pas utiliser des appareils à combustible à l'intérieur (appareils de chauffage d'appoint, barbecues au charbon de bois ou au propane, réchauds de camping). Ces appareils peuvent dégager du monoxyde de carbone, un gaz toxique, inodore, incolore et potentiellement mortel;
- Les génératrices doivent être placées à l'extérieur à au moins 6 mètres (20 pieds) d'un bâtiment;
- S'assurer que les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone fonctionnent bien;
- Augmenter la vigilance auprès des personnes à risque.
- Porter une attention accrue aux signes de détresse (désorganisation, anxiété marquée, agitation, sevrage/intoxication) et orienter rapidement vers les ressources lorsque requis.
- Rappeler aux personnes à risque les mesures de protection de la santé et de la sécurité.
  - Évitez de sortir sans vêtements adéquats pour se protéger de la pluie;
  - Se déplacer prudemment (p. ex. : nous vous invitons à transmettre des conseils de prudence et à remettre des crampons (si pluie verglaçante), lorsque possible, aux personnes vulnérables.) ;

- Si vous en avez la possibilité, offrez aux personnes en situation d'itinérance l'opportunité de sécher leurs vêtements lors de cette période ;
- Dans les prochains jours, on devra porter une attention particulière au [risque d'inondation dans la région](#), Par- exemple pour des campements situés près des cours d'eau (ex : fossé) afin d'éviter des risques de noyade ou autres impacts à la santé.
- Transmettre verbalement l'information météo aux personnes rencontrées, notamment lors des tournées ou de l'accueil dans vos services : <https://meteo.qc.ca/>
- Orienter vers les services appropriés [les sites et les services disponibles, particulièrement durant la fin de semaine](#)
- Se préparer en cas de panne de courant : <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-avant-urgence-sinistre/panne-courant>

Pour plus de renseignements sur les effets du froid et de la pluie verglaçante sur la santé, consultez :

- <https://ciusssmq.ca/conseils-sante/sante-et-environnement/froid-et-tempete-hivernale>
- <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/precautions-a-prendre-en-cas-de-tempete-hivernale-et-de-pluie-verglacante>

Nous reconnaissons que certaines recommandations peuvent être difficiles à appliquer pour les personnes vulnérables. Le rôle des organismes et partenaires demeure essentiel pour adapter les interventions selon les réalités du terrain et les ressources disponibles.

Merci de votre collaboration et de votre vigilance!

Direction de la santé publique  
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec