



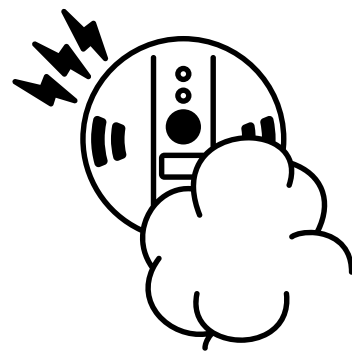
CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Protégez-vous du monoxyde de carbone cet hiver

Le monoxyde de carbone est un gaz invisible et impossible à sentir. Il peut devenir dangereux rapidement, car une personne peut respirer ce gaz sans s'en rendre compte. Il provient souvent d'appareils au combustible comme un chauffage, un chauffe-eau ou une poêle qui ne fonctionnent pas correctement. En hiver, lorsque les fenêtres sont fermées et que les appareils de chauffage fonctionnent plus souvent, le risque d'accumulation est plus élevé.

Une exposition au monoxyde de carbone peut provoquer des maux de tête, des étourdissements, une grande fatigue, des nausées ou une difficulté à penser clairement. Dans certains cas, l'intoxication peut devenir grave et nécessiter une intervention urgente. Comme ces signes peuvent ressembler à d'autres problèmes de santé, il est important de connaître les mesures de prévention pour réduire les risques dans votre maison.



Pour vous protéger, installez un détecteur de monoxyde de carbone près des chambres et vérifiez qu'il fonctionne bien. Testez la pile régulièrement pour vous assurer que l'alarme se déclenchera si le gaz est présent. Faites inspecter chaque année votre système de chauffage ou tout appareil au combustible par un professionnel qualifié. Assurez-vous aussi que les sorties d'air de votre maison ne sont pas bloquées par la neige ou des objets.

Il est important de ne jamais utiliser d'appareils extérieurs à l'intérieur. Par exemple, un barbecue, un appareil de chauffage portatif conçu pour l'extérieur ou un générateur peuvent produire du monoxyde de carbone très rapidement. Il ne faut jamais laisser un véhicule tourner dans un garage fermé, même pour une courte période, car le gaz peut se répandre dans la maison.



Pour en savoir plus, vous pouvez consulter cette [ressource fiable](#) de Santé Canada. Elle présente les sources du monoxyde de carbone, les symptômes possibles et les actions essentielles à prendre pour prévenir une intoxication.