



Prévenez les infiltrations de monoxyde de carbone dans votre maison



Chaque année, des Canadiens meurent ou tombent malades en raison d'une intoxication au monoxyde de carbone (CO). Protégez votre famille en suivant ces conseils de sécurité et en posant des détecteurs de CO dans votre résidence ou votre chalet.

Important! Si le signal du détecteur de CO se déclenche :

- Quittez la maison immédiatement et respirez de l'air frais.
- N'essayez pas de trouver la source de CO.
- Une fois à l'extérieur, appelez le 911.
- Ne retournez pas dans la maison tant que le problème n'aura pas été réglé.

Qu'est-ce que le monoxyde de carbone (CO)?

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz nocif qui n'a ni couleur, ni odeur, ni goût. Le CO se forme lors de la combustion de produits comme le propane, le gaz naturel, l'essence, le mazout, le charbon et le bois.

Même s'il peut y avoir du CO dans votre résidence ou votre chalet à n'importe quelle période de l'année, le risque est plus grand durant les mois froids d'hiver parce que les résidences au Canada sont habituellement chauffées par des chaudières, des poêles à bois et d'autres appareils à combustion.

Les autres sources de CO sont les émanations des véhicules, les conduits de cheminées obstrués, les appareils de cuisson à combustion et les barbecues au charbon de bois utilisés à l'intérieur d'une résidence, d'un chalet, d'un garage ou d'autres endroits non ventilés.

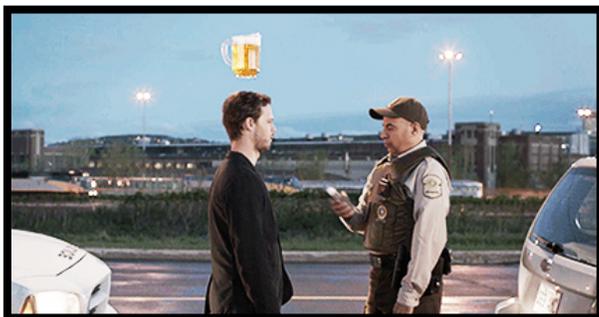
Le CO peut causer des problèmes de santé avant même que vous ne détectiez sa présence. Les effets de l'exposition au CO peuvent être très graves :

- Les symptômes d'une faible exposition comprennent les maux de tête, la fatigue, l'essoufflement et le dérèglement des fonctions motrices.
- Les symptômes d'une exposition élevée ou d'une faible exposition de longue durée sont des étourdissements, des douleurs thoraciques, de la fatigue, des troubles de vision et des difficultés de concentration.
- Une exposition extrême peut provoquer des convulsions, le coma et même la mort.

La présence de CO ne peut être décelée qu'à l'aide d'un détecteur de CO.

(Source : www.canadiensensante.gc.ca)

Sécurité routière à l'approche des fêtes



Alcool au volant

L'alcool au volant est l'une des deux principales causes d'accidents au Québec. Chaque année, les accidents dus à l'alcool causent en moyenne :

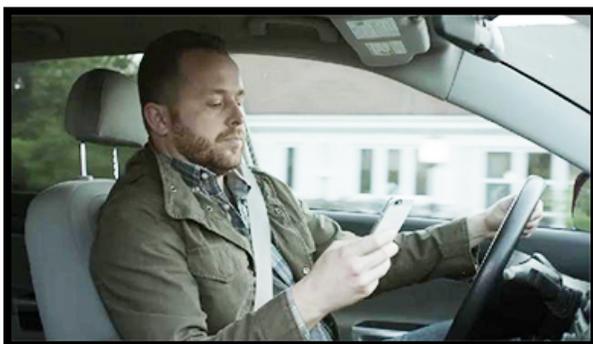
- 160 décès.
- 370 blessés graves.
- 1 900 blessés légers.

Uniquement en 2013, 41 % des conducteurs décédés sur la route avaient bu de l'alcool.

Des solutions réalistes et efficaces

Si vous avez le goût de fêter, laissez votre auto à la maison et prévoyez une solution de rechange. Pensez-y avant de sortir!

- Transport en commun : Le bus ou le métro, lorsqu'il y en a, facilite les choses. Un conseil : consultez l'horaire à l'avance.
- Taxi : Pensez aux coupons [Cool Taxi](#), qui peuvent être utilisés comme de l'argent comptant pour payer le taxi.
- Services de raccompagnement : [Nez rouge](#), [Tolérance Zéro](#) et d'autres services de raccompagnement sont disponibles toute l'année dans certaines régions du Québec. C'est peu coûteux, et on a son auto devant la maison le lendemain.
- Conducteur désigné : Le conducteur désigné n'est pas celui qui a le moins consommé, c'est celui qui n'a rien pris!



Cellulaire

Utiliser son téléphone en conduisant augmente les risques d'avoir un accident ou de commettre une infraction. Si vous textez en conduisant, vos yeux quittent la route pendant 4 à 6 secondes. À 90 km/h, c'est comme traverser un terrain de football les yeux fermés!

Trucs simples :

- Téléchargez gratuitement l'application mobile « [Mode conduite](#) ».
- Avant de prendre la route, fermez votre téléphone.
- Stationnez-vous pour téléphoner ou texter.
- Demandez à vos passagers de lire, d'écrire ou d'appeler à votre place.

(Source : www.saaq.gouv.qc.ca)