

CONSEILS CANICULE

Conseils individuels :

- Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h-21h) et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez alors votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante),
- En l'absence de rafraîchissement dans votre habitation, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais (grands magasins, cinémas, lieux publics),
- Si vous devez sortir à l'extérieur, préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil,
- Si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire,
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher,
- Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale (en cas de fortes chaleurs, il faut boire suffisamment pour maintenir une élimination urinaire normale),
- Ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation,
- Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques,
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée,
- Accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes...),
- Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...)

Conseils collectifs :

- Pensez à aider les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part,
- Pensez à appeler vos voisins ou vos amis âgés et handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.

EN CAS DE FORTES CHALEURS

Les symptômes qui doivent alerter

Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants :

- Grande faiblesse,
- Grande fatigue,
- Étourdissements, vertiges, troubles de la conscience,
- Nausées, vomissements,
- Crampes musculaires,
- Température corporelle élevée,
- Soif et maux de tête

Si vous êtes en présence d'une personne qui :

- Tient des propos incohérents,
- Pers l'équilibre,
- Perd connaissance,
- Et/ou présente des convulsions,

ATTENTION !

**Il peut s'agir du début d'un coup de chaleur,
C'est une urgence médicale**

APPELEZ LE 15

Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours :

Premiers secours :

- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements,
- Asperger la personne d'eau fraîche et l'éventer.

Dans tous les cas, s'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien.