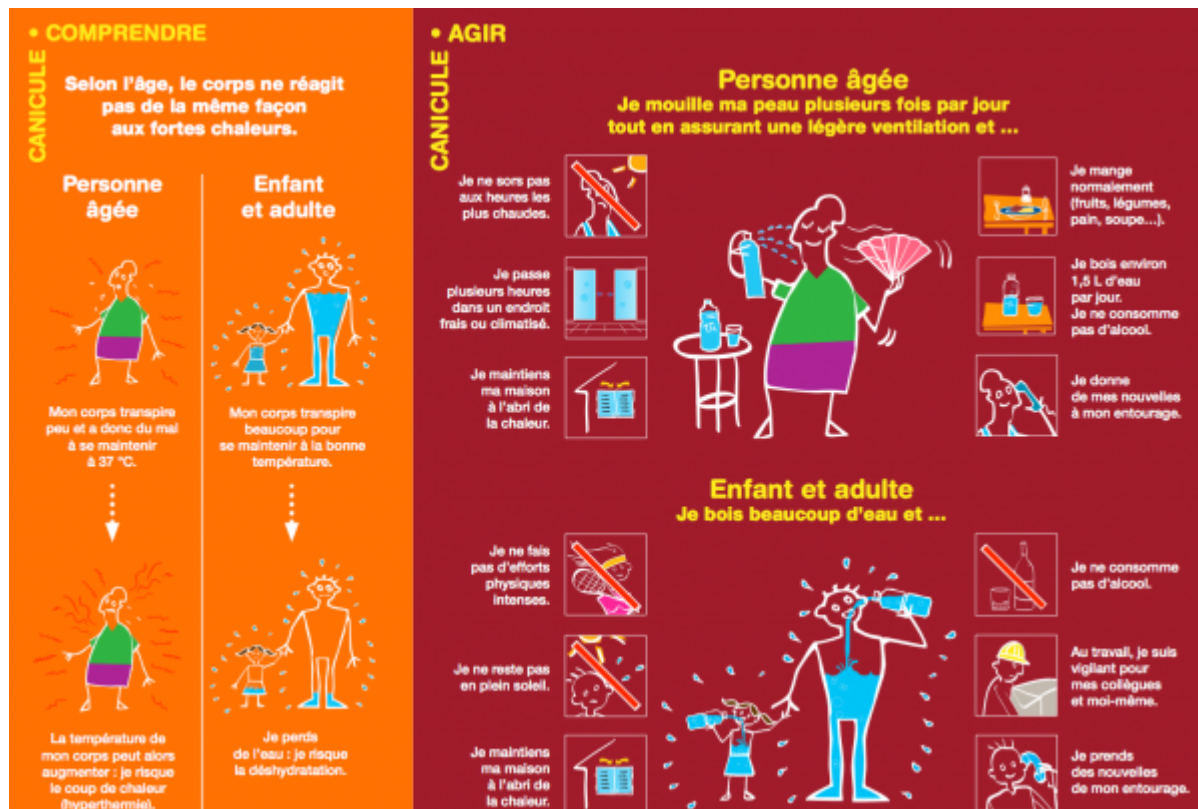


Il fait chaud et ça ne va pas changer tout de suite: voici quelques conseils pour survivre à la canicule!

COMMENT SE PROTÉGER ?



• COMPRENDRE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

Personne âgée
Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.

Enfant et adulte
Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.

↓

La température de mon corps peut alors augmenter: je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

Je perds de l'eau: je risque la déshydratation.

• AGIR

Personne âgée
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Enfant et adulte
Je bois beaucoup d'eau et ...

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.

Avant une vague de chaleur:

S'assurer que l'on dispose du matériel nécessaire : brumisateur manuel ou à piles. Faire le plein d'eau, fermer sa maison et ses volets pour garder la fraîcheur, aérer la nuit ou tôt le matin.

Pendant une vague de chaleur

Maintenir le corps frais

Habits amples, légers, clairs Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration

Boire régulièrement

Sans attendre d'avoir soif. De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement.

Jamais d'alcool. Évitez les sodas et autres boissons sucrées. Évitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)

Utilisation de ventilateur et brumisateuse

L'usage simultané est le plus efficace : brumiser d'abord les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec le ventilateur manuel. A répéter autant de fois qu'on le veut, dès qu'on est sec.

Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)

Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie

Prévoir de passer plusieurs heures par jour, chaque jour, dans un endroit frais, proche de son domicile et repéré à l'avance.

Dans tous les cas, respecter si possible l'heure de la sieste

Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.

Alimentation

Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.

Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).

Limitez au maximum votre activité physique

Proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage),

Reporter ce qui est urgent aux heures fraîches,

Si une activité est obligatoire : jamais au soleil.

Mouiller son T shirt et sa casquette avant de les enfiler, les laisser sécher sur la peau et renouveler le procédé.

On peut aussi s'asperger d'eau, régulièrement, si l'on est obligé de travailler. Garder des relations sociales régulières

Appeler les membres de sa famille au téléphone

Demander l'aide de ses voisins

Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective.

La suite sur <http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>