

## **VOUS PROTEGER CONTRE LES FORTES CHALEURS**

\* Quelques recommandations en cas de fortes chaleurs :

### **Rafrâchir son habitation :**

Pour rafraîchir votre habitation, pensez à fermer vos volets ou rideaux et à maintenir les fenêtres fermées dans la journée. Pensez également à provoquer des courants d'air dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure (généralement le matin, le soir et la nuit).

Evitez le plus possible d'allumer les lumières et plus généralement les appareils électroniques.

Si vous ne parvenez pas à rafraîchir votre habitation, passer au moins 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais : grands magasins, cinémas, lieux publics.

### **Eviter de sortir :**

Eviter de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h – 21h). Si vous sortez, restez à l'ombre en portant un chapeau et des vêtements légers et amples, de couleurs claires.

### **Pensez à vous désaltérer :**

✓ buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale;

✓ 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 augmentent la sécrétion de l'urine :

✓ en cas de difficulté à avaler les liquides et pour diversifier les apports buvants, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits ( melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (courgettes, tomates, sauf en cas de diarrhées), des compotes, sorbets, yaourts....etc.

✓ évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, ect.).

✓ il est déconseillé de boire ou de manger (très) glacé.

En période de fortes chaleurs, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si vous laissez l'eau se reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.

### **\* Recommandations pour les personnes âgées :**

Certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de soif.

Si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure. De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation: par exemple, il faut consommer 0,5 l d'eau supplémentaire par jour si la température passe de 37 à 38° C

Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

### **\* Recommandations pour les enfants et nourrissons :**

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide.

Prenez des précautions en limitant les sorties et en respectant les recommandations générale :  
Rester au frais et s'hydrater.

### **\* Quels sont le signes qui doivent alarmer chez les enfants ?**

Les symptômes

✓ signes du coup de chaleur tels que fièvre, pâleur, somnolence ou agitation inhabituelle, soif intense avec perte de poids.

Que faire ?

✓ faites baisser la fièvre par un bain, un à deux degrés au-dessous de la température corporelle.

### **\* Enfants asthmatiques**

✓ signalez votre enfants aux responsables des structures qui l'accueillent (école, club sportif, loisirs, de vacances) ;

✓ en milieu scolaire, l'enfant asthmatique peut bénéficier d'un projet d'accueil individualisé.

En cas de trouble de la conscience, de refus ou d'impossibilité de boire, de coloration anormale de la peau, de fièvre supérieure à 40°c, appelez sans tarder **le Samu en composant le 15.**