

Les épisodes de forte chaleur sont de plus en plus fréquents et impactent la santé.

Les symptômes principaux d'une exposition sont très variés et dépendent des individus : maux de tête, crampes, nausées, fatigue, somnolence, sueurs abondantes, vertiges, étourdissements, malaise, comportements agressifs inhabituels...

BOISSON

Eau (minimum 1,5L / jour, tout au long de la journée et même sans soif)

Tisanes, boissons sans caféine

Pas d'alcool (il favorise la déshydratation)

Pas de caféine (présente dans le café, le thé, les boissons énergisantes et certains sodas, elle a un effet diurétique)

Pas de sodas sucrés (ils contiennent souvent beaucoup de sucre, ce qui peut aggraver la sensation de soif et avoir un effet métabolique qui augmente la dépense d'eau)



ALIMENTATION

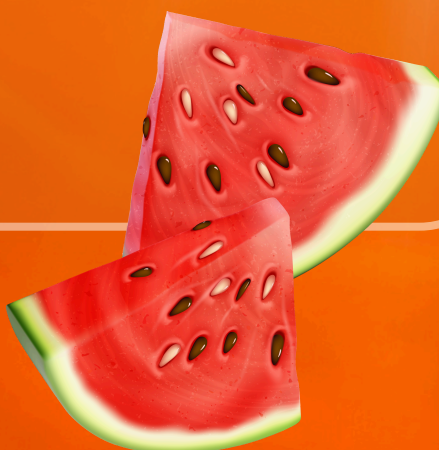
Fruits et légumes riches en eau (crudités, compotes, soupes froides...)

Pas de produits glacés

Pas de plats gras et très salés

Pas de plats épicés

Pas de confiseries ni de bonbons



MAISON

Fermer les volets et fenêtres fermés pendant la journée
Ouvrir les fenêtres tôt le matin ou tard le soir
Eviter d'utiliser les appareils électriques tels que le four



Ne pas laisser les fenêtres ouvertes toute la journée
Eviter de laisser les ordinateurs et téléviseurs allumés durant de longues heures

ADAPTATION

Prendre une douche tiède ou à température ambiante
Ne pas sécher complètement après la douche
Se rafraîchir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour
Eviter de sortir aux heures les plus chaudes
Passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...)



Ne pas prendre une douche glacée et ne pas boire de l'eau très froide (cela pousse le corps à compenser en produisant davantage de chaleur pour maintenir sa température interne : malgré une sensation instantanée de fraîcheur, ce réflexe est contre-productif)

Chacun a notre niveau, et pendant ces événements climatiques majeurs, il faut réfléchir à nos habitudes de vie pour diminuer les efforts physiques intenses : bricolage, jardinage, sorties du domicile, sport...
Halte aux fausses bonnes idées : le sport en pleine canicule ne permet pas au corps de s'habituer à la chaleur !



Nombreuses sont les populations particulièrement fragiles en cas de forte chaleur : personnes âgées, enfants en bas âge, femmes enceintes, personnes en situation de handicap, personnes souffrant de maladies chroniques, personnes précaires. La prise de certains médicaments peut également avoir une influence.
Soyons vigilants et adaptons-nous !

