

# Santé & Chaleur

La chaleur affecte la capacité du corps de régler sa température et peut causer un surmenage de l'organisme.

Les risques pour la santé liés à la chaleur nous affecte tous, ils peuvent mener à la déshydratation, aux coups de chaleur (insolation), à d'autres malaises graves ou même au décès. Les malaises liés à la chaleur peuvent être prévenus grâce à des gestes simples avant et pendant les épisodes de fortes chaleurs.



© ?

## Les effets

- maux de tête;
- nausées;
- étourdissements;
- faiblesse ou fatigue;
- évanouissement;
- confusion;
- enflure des chevilles, des pieds ou des mains;
- crampes musculaires;
- respiration ou pouls rapide;
- déshydratation;
- température corporelle élevée.

## Les personnes les plus à risque :

- les aînés
- les nourrissons et les jeunes enfants
- les personnes atteintes d'une maladie chronique (ex: troubles respiratoires, problèmes cardiaques...)
- les personnes qui travaillent ou qui font de l'exercice dans la chaleur (même si elles sont en bonne santé)
- les autres personnes vulnérables, par exemple les sans-abri.

Certains médicaments peuvent aussi augmenter vos risques, donc il est important de demander à votre médecin.

### **Avant les fortes chaleurs :**

- Vérifiez les prévisions météorologiques locales et le thermostat de votre maison.
- Tenez-vous au courant des alertes météorologiques
- Assurez-vous que les équipements qui vous servent à combattre la chaleur fonctionnent avant les premières chaleurs.( ex: volet, store, ventilateur...)

### **Pendant les fortes chaleurs :**

- Restez hydraté : buvez beaucoup d'eau même avant d'avoir soif.
- Évitez les boissons alcoolisées, car elles peuvent augmenter la déshydratation du corps.
- Restez au frais et à l'abri du soleil
- Chapeau à larges bords bien aéré (pour que la sueur de votre tête puisse s'évaporer)
- Portez des vêtements amples (couleur claire).
- Crème solaire
- Adaptez vos sorties (ex: piscine). Pensez aux lieux climatisés (ex: centre commercial, musée, cinéma...)
- Douche à l'eau froide
- Limitez l'utilisation du four ou d'autres appareils électroménagers chauffants.

### **Prenez soin des autres :**

Prenez des nouvelles des membres de votre famille, de vos voisins et de vos amis

- Rendre visite, pour mieux reconnaître les signes d'hyperthermie.
- Appeler.

### **En cas de symptômes:**

- Allez immédiatement dans un endroit frais ou à l'ombre
- buvez de petites gorgées d'eau
- allongez-vous
- épongez-vous avec de l'eau froide

**ATTENTION si les symptômes ne passent pas et deviennent trop graves contactez le 15**

- en attendant l'arrivée des secours: placez immédiatement la personne dans un endroit frais, épongez de grandes surfaces de sa peau avec de l'eau froide et éventez-la autant que possible.
- Plus la température corporelle d'une personne reste supérieure à 40 °C, plus il y a de risques que cette personne subisse des effets irréversibles ou décède.

Contact

En cas d'urgence appelez le 15