

## Fortes chaleurs : quels gestes adopter ?

Les fortes chaleurs sont présentes ces jours-ci. Adoptez les bons réflexes et soyez attentifs aux personnes vulnérables !



Fatigue, sueurs abondantes, nausées, maux de tête, vertiges, crampes, déshydratation, coup de chaleur... Les périodes de fortes chaleurs reviennent et peuvent avoir de graves effets sur la santé des personnes les plus vulnérables. Voici les gestes pour se protéger.

## Adoptez les bons réflexes !

L'exposition aux fortes chaleurs présente un risque important pour la santé de tous et particulièrement pour les personnes les plus fragiles : les personnes âgées, les enfants en bas âge, les femmes enceintes, les personnes en situation de handicap ou souffrant de maladies chroniques ou celles prenant certains médicaments et les personnes précaires. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents graves, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. N'hésitez pas à prendre toutes les précautions avant les premiers signes de souffrance corporelle, même s'ils vous paraissent insignifiants !

Les principales pathologies liées à la chaleur sont la fatigue pouvant entraîner des étourdissements, un malaise, les crampes musculaires, la déshydratation. D'autres symptômes comme la constipation, la perte de poids ou encore l'hypotension artérielle et la tachycardie peuvent survenir. Le risque le plus grave est le coup de chaleur, qui peut entraîner le décès.

Avec la chaleur, le corps a des difficultés à réguler sa température et d'autres symptômes peuvent apparaître : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête, nausées, somnolences, comportements agressifs inhabituels.

## **Protégez-vous en adoptant les gestes suivants :**

- restez au frais ;
- buvez de l'eau et privilégiez l'eau gélifiée ou l'eau pétillante pour les personnes qui font des fausses routes ;
- évitez les boissons à forte teneur en caféine type café, thé ou très sucrées comme les sodas ;
- mouillez-vous le corps ;
- fermez volets et fenêtres ;
- privilégiez les activités douces ;
- mangez frais et équilibré ;
- évitez l'alcool ;
- prenez des nouvelles des plus fragiles ;
- en cas de malaise, appelez le 15.

Il est aussi important de surveiller votre alimentation. Mangez suffisamment, en fractionné au cours de la journée si besoin et nourrissez-vous de façon équilibrée en privilégiant des aliments riches en eau (fruits, crudité, légumes, soupes froides, compotes, etc.). Enfin, évitez de manger ou de boire des produits glacés.

## **Gardez votre logement frais**

Voici quelques recommandations pour maintenir votre logement au frais :

- Dans la journée, fermez les volets dès que le soleil tape sur la fenêtre ou avant de partir travailler le matin. Fermez aussi les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle de votre logement. Si votre logement a des expositions multiples, maintenez les fenêtres fermées du côté du soleil et ouvertes du côté ombragé si cela permet de faire des courants d'air.
- Pour refroidir les pièces, par évaporation d'eau, vous pouvez pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte du côté ombragé.
- Ouvrez les fenêtres la nuit et créez des circulations d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur.
- Utilisez ventilateurs et brumisateurs. Vous pouvez placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur.
- Éviter de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur : plaques chauffantes, four...

Vous pouvez aussi placer sur les vitres des films anti-chaleur, ils peuvent repousser jusqu'à 90 % des rayonnements solaires avant qu'ils ne pénètrent à l'intérieur des pièces.

Contact

En cas d'urgence, appelez le **15**

Liens utiles

[Plan canicule : faites vous connaitre auprès du CCAS !](#)