

**INFORMATION DU PUBLIC  
SUR LES EFFETS DE LA CANICULE**

**1. LES EFFETS DE LA CANICULE SUR LA SANTE**

**Les symptômes qui doivent alerter :**

L'exposition à la chaleur est un stress : nous transpirons plus, nos vaisseaux sanguins se dilatent. Certaines personnes réagissent moins bien à ce stress parce qu'elles souffrent de maladie chronique (cardiovasculaire, cérébrovasculaire, respiratoire, rénale, neurologique) et la maladie peut s'aggraver ou causer d'autres problèmes.

**Crampes de chaleur**

Causes et symptômes	Que faire ?
Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...), surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais.</li> <li>• Ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures.</li> <li>• Boire de l'eau ou des jus de fruits peu sucrés</li> <li>• Consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure.</li> </ul>

**Epuisement dû à la chaleur**

Causes et symptômes	Que faire ?
<p>Survient après plusieurs jours de chaleur : la forte transpiration réduit le remplacement des fluides et sels corporels.</p> <p>Manifestations principales : étourdissements, faiblesse et fatigue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reposer dans un endroit frais.</li> <li>• Boire de l'eau ou des jus de fruits peu sucrés</li> <li>• Consulter un médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.</li> </ul>

**Coup de chaleur**

Causes et symptômes	Que faire ?
<p>Problème grave : Le corps n'arrive pas à contrôler la température qui augmente très vite et peut atteindre 40,6° C.</p> <p>Manifestations principales : Peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander de l'assistance médicale au plus vite.</li> <li>• En attendant : <ul style="list-style-type: none"> <li>- refroidir le corps, pas d'enveloppement</li> <li>- rester à l'ombre,</li> <li>- s'asperger d'eau froide ou prendre un bain ou une douche froide</li> </ul> </li> </ul>
<b>N.B. : sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.</b>	

N.B. : Le coup de soleil n'est pas directement lié à la chaleur accablante. Il survient si la peau est exposée directement au soleil, la peau devient rougeâtre, avec formation de cloques d'eau, et peut s'accompagner de douleurs et de fièvre.

## **2. RECOMMANDATIONS POUR LUTTER CONTRE LES EFFETS DE LA CANICULE SUR LA SANTE**

### **Protégez-vous de la chaleur :**

- évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 16h) et plus encore les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau
- fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil, maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.
- pour les personnes les plus vulnérables (personnes âgées, personnes souffrant de maladies chroniques, nourrissons...), assurer une surveillance régulière et attentive par un membre de la famille, des amis, des voisins...

### **Rafrâchissez-vous :**

- restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches, si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins deux à trois heures par jour dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais
- prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateurs ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

### **Buvez et continuez à manger :**

- buvez le plus possible (en cas de contre-indication médicale, consultez votre médecin), même sans soif : eau, jus de fruit...
- ne consommez pas d'alcool, et évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées
- mangez comme d'habitude au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes.

**Demandez conseil à votre médecin et/ou à votre pharmacien** surtout si vous prenez des médicaments, ou si vous ressentez des symptômes inhabituels.

### **N'hésitez pas à aider et à vous faire aider :**

- demandez de l'aide à un passant, un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise,
- informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes, de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.

***IL Y A TOUJOURS AUTOUR DE NOUS UNE PERSONNE AGÉE ISOLÉE QUI PEUT ÊTRE DANS UNE SITUATION D'INCONFORT, VOIRE EN DANGER A CAUSE DE LA CHALEUR : RELAYEZ CE MESSAGE AUTOUR DE VOUS !***