

**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"> • Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais. • Ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures. • Boire de l'eau ou des jus de fruits peu sucrés • Consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure.

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"> • Se reposer dans un endroit frais. • Boire de l'eau ou des jus de fruits peu sucrés • Consulter un médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.

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"> • Demander de l'assistance médicale au plus vite. • En attendant : <ul style="list-style-type: none"> - refroidir le corps, pas d'enveloppement - rester à l'ombre, - s'asperger d'eau froide ou prendre un bain ou une douche froide
N.B. : sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.	

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 brumisateur 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 !**