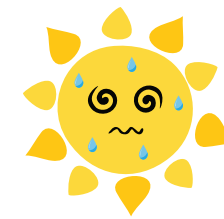


PERIODE DE FORTE CHALEUR



> CONSEILS POUR MIEUX SUPPORTER UNE TRÈS FORTE CHALEUR :

- **S'hydrater régulièrement** : il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire
Boire au moins 1,5l à 2l d'eau par jour.
Eviter les boissons sucrées (soda) et l'alcool.
NB : La déshydratation est une cause principale de mortalité en cas de canicule.
- **Eviter au maximum de sortir, de pratiquer des activités physiques et sportives** aux heures les plus chaudes de la journée (de 11h à 15h) : Rester à l'ombre et dans des endroits frais pendant cette période.
- **Prendre régulièrement une douche froide ou un bain frais**
- **Porter des vêtements légers et amples, claires et de préférence en coton**
- **Faire attention aux enfants et personnes âgées, très sensibles à la chaleur**
Les faire boire régulièrement.
Eviter de les laisser dans une voiture au soleil, même pour une courte durée.



> EFFETS DE LA CHALEUR ACCABLANTE SUR LA SANTÉ

Il faut être vigilant dès l'apparition de certains symptômes physiques :

1. Les crampes musculaires :

Survenant surtout pendant une activité physique.

Conduite à tenir (CAT) : Mettre la personne à l'ombre et/ou l'asperger d'eau

2. L'insolation :

Liée à l'effet direct du soleil sur la tête et peut survenir aussi bien au repos qu'en action.

Signes : maux de tête, vertiges, nausées, sueurs froides, état de somnolence sans qu'il y ait forcément de la fièvre.

Fréquent chez les enfants.

CAT : Mettre la personne à l'ombre en l'aspergeant d'eau et en l'éventant, ou bien lui donner une douche.



3. Le coup de chaleur :

Augmentation rapide et importante de la température corporelle : jusqu'à 40°C au thermomètre rectal. Survient essentiellement chez les personnes âgées, les personnes travaillant dans des conditions physiques difficiles et chez les sportifs.

Signes : sécheresse de la peau, des maux de tête violents, des nausées et vomissements, voire des convulsions.

CAT : **C'est une urgence médicale !** En attendant les secours, il faut placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau et en l'éventant légèrement.

4. Epuisement :

Survenant après plusieurs jours de chaleur

Signes : faiblesse ou fatigue, des étourdissements, une insomnie ou une agitation nocturne.

CAT : se reposer au frais et se réhydrater en buvant de l'eau ou des jus de fruits.

> QUE MANGER, QUE BOIRE EN PÉRIODE DE FORTE CHALEUR ?

- Boire de l'eau : au moins 1,5 à 2l par jour.
Eviter l'eau trop glacée car elle peut bloquer l'autorégulation, l'eau gazeuse, l'alcool, le café.
- Consommer **des fruits et légumes gorgés d'eau, crus** : concombre, courgette, tomate, pastèque, raisin, citron, orange, pêche, pomme, carotte, pomme de terre, betterave... **des haricots, du riz, des œufs.**

Eviter les viandes grasses ou cuites dans du gras, les aliments à forte teneur en glucides.

En période de forte chaleur, l'appétit diminue : ne jamais sauter un repas mais diminuer la quantité ou manger de petites quantités plusieurs fois par jour.

> SE PROTÉGER DU SOLEIL ET DES RAYONS UV

Une protection solaire est obligatoire même en temps nuageux

- Rester à l'ombre autant que possible.
- Porter des vêtements à manches longues, des pantalons, un chapeau à large bord ou une casquette
- Porter des lunettes de soleil adaptées à la forme du visage.
- Appliquer régulièrement une crème solaire avec un indice de protection solaire minimum 30.

Avène crème 50+ THP 50ml – Avène émulsion 50+ SPF 50ml – Avène spray 50+ ENF 200ml.

* En cas de symptômes importants ou d'aggravation, orienter systématiquement le patient vers le médecin.

