

FICHE DOC N°17 : Information à la population en cas de canicule

Prévenir les troubles dus à la chaleur

- buvez plus que de coutume (eau minérale, jus de fruit, tisanes...) mais évitez les boissons alcoolisées, le café, les boissons sucrées...
- n'attendez pas d'avoir soif (si, pour des raisons médicales, vous limitez habituellement la quantité de liquide que vous absorbez, demandez avant tout l'avis de votre médecin traitant à l'annonce d'une vague de chaleur)
- restez le plus possible à l'intérieur aux moments les plus chauds de la journée et ce, de préférence dans un endroit rafraîchi, chez vous ou dans un lieu public
- fermez les fenêtres et les rideaux des façades exposées au soleil tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure et ne les ouvrez que lorsque la plus grosse chaleur est passée, c'est-à-dire en soirée et pendant la nuit
- si vous devez quand même sortir ou aller travailler, essayez d'éviter autant que possible les périodes les plus chaudes, commencez à travailler plus tôt, faites une pause à midi et recommencez en fin d'après-midi
- limitez autant que possible les efforts physiques (les activités sportives, par exemple) et si cela n'est pas possible, faites régulièrement une pause et buvez suffisamment
- habillez-vous en conséquence : portez des vêtements légers (en coton), de couleur claire. Un chapeau peut être utile si vous devez sortir.
- essayez de rafraîchir régulièrement votre corps (douche, bain, piscine...)
- protégez votre peau de l'insolation : pour ce faire, utilisez une crème solaire à indice de protection élevé.
- si vous prenez des médicaments, renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien afin de savoir s'ils peuvent avoir un impact négatif sur votre santé lors d'une période de forte chaleur et si leur dose ne doit pas être adaptée
- informez aussi d'autres personnes des médicaments que vous prenez éventuellement pour éviter les surprises

Prévenir les troubles dus à la chaleur chez les enfants

- ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture en stationnement ou dans un endroit chaud
- donnez régulièrement et abondamment à boire aux enfants (le moins de limonades sucrées possible)
- habillez-les légèrement (un chapeau peut être très utile !)
- interdisez-leur de jouer trop longtemps au soleil (évitez le soleil de midi et du début d'après-midi (risque de brûlure de la peau)
- appliquez-leur TOUJOURS une crème solaire haute protection lorsqu'ils vont au soleil.

Prévenir les troubles dus à la chaleur chez des voisins ou des connaissances, et plus particulièrement chez des personnes malades ou âgées et seules

Si vous veillez sur certaines personnes mais que vous vous absentez quelque temps, prenez les précautions nécessaires :

- informez en d'autres personnes (voisins, parents, médecin ou infirmière à domicile) et essayez de trouver quelques personnes de votre entourage disposées à prendre temporairement le relais ;
- si la personne prend des médicaments, assurez-vous qu'elle dispose d'une quantité suffisante et facilement accessible ;

- notez toutes les informations importantes concernant la personne (au cas où celle-ci devrait malgré tout être hospitalisée d'urgence) et placez cette note à un endroit visible (ou remettez-la à une personne disponible) ;
- dressez une liste des numéros de téléphone importants et installez un téléphone à proximité ;
- donnez un double des clés à une personne de confiance : de cette façon, quelqu'un pourra entrer en cas d'urgence ;
- appelez régulièrement à un moment convenu : cela rassurera la personne dont vous vous occupez

Prévenir les troubles dus à la chaleur chez les personnes âgées

- protéger les contre la chaleur au cours des heures les plus chaudes de la journée
- veiller les attentivement à ce qu'elles boivent régulièrement (il est nécessaire de boire au moins 1,5 litre par jour entre les repas) et mangent régulièrement (prévoyez des fruits et des légumes de saison et faites en sorte qu'ils soient toujours accessibles)
- si les personnes âgées dépendent d'autres personnes pour leurs soins (parents ou personnel soignant), il est encore plus important de veiller à ce qu'elles boivent suffisamment et mangent régulièrement.

Prévenir les troubles dus à un pic d'ozone

Il n'existe pas de traitement spécifique des troubles dus aux pics d'ozone.

Arrêter tout effort et restez à l'intérieur (la concentration en ozone est jusqu'à 50 % inférieure à l'intérieur).

Par conséquent, il est important d'identifier au plus tôt les signaux d'alerte suivant : essoufflement ou respiration anormale, irritation oculaire, maux de tête, maux de gorge afin de diminuer l'exposition.

En cas de fortes chaleurs : les symptômes qui doivent alerter

Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête.

Si vous êtes en présence d'une personne qui tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance, et/ou présente des convulsions.

ATTENTION : Il peut s'agir du début d'un coup de chaleur, c'est une urgence médicale appelez le 112.

Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours : transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements et asperger la personne d'eau fraîche et l'éventer.