



## Centre Communal d'Action Sociale

### **CANICULE = SANTE EN DANGER**

La canicule peut facilement tuer les personnes les plus fragiles (bébés, personnes âgées) et plus particulièrement celles qui sont dépendantes ou atteintes de certaines maladies (insuffisance respiratoire, cardiaque, maladies dégénératives, diabète...). Quelques règles simples à respecter suffisent à éviter de tels drames.

En cas de besoin, n'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin de famille.

#### **COMMENT AFFRONTER LA CANICULE ?**

- **PROTEGEZ - VOUS DE LA CHALEUR :**

- Evitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h00 et 16h00) et plus encore les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (en 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.

- **RAFRAICHSIEZ-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 heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées... à proximité de votre domicile.
- 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 brumiseur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

- **BUVEZ ET CONTINUEZ A MANGER**

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit ...
- Ne consommez pas d'alcool
- Manger comme d'habitude au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes ( sauf en cas de diarrhée).

- **DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN, VOTRE PHARMACIEN**

- Surtout si vous prenez des médicaments, ou si vous ressentez des symptômes inhabituels.

- **N'HESITEZ PAS A AIDER ET A VOUS FAIRE AIDER**

- Demandez de l'aide à un parent, 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.

### **QUE RISQUE-T-ON ?**

#### **QUAND IL FAIT TRES CHAUD ?**

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Certains symptômes doivent vous alerter :

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre ...
- Plus grave, un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

#### **UN RISQUE GRAVE : LE COUP DE CHALEUR.**

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement.

Il se repère par :

- Une agressivité inhabituelle
- Une peau chaude, rouge et sèche
- Des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense
- Une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Les sportifs, les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les nourrissons, les personnes âgées, les personnes atteintes d'un handicap ou d'une maladie chronique sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur.

**ATTENTION ! UNE PERSONNE VICTIME D'UN COUP DE CHALEUR EST EN DANGER DE MORT.**

**APPELEZ IMMEDIATEMENT LES SECOURS EN COMPOSANT LE 15.**

**En attendant, transportez la personne dans un endroit frais, faites la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou mettez-lui les linge humides et faites des courants d'air.**