

19 juillet  
2024

#canicule #prévention #chaleur

✖ SANTÉ

# LES BONS RÉFLEXES : CANICULE ET FORTES CHALEURS

**La chaleur a un effet immédiat sur l'organisme, dès les premières augmentations de température : les impacts de la chaleur sur la santé ne se limitent pas aux phénomènes extrêmes. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer avant les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.**

## LES DANGERS DES FORTES CHALEURS

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme.

Lorsque la température du corps augmente rapidement, une personne peut être victime d'un coup de chaleur, notamment chez les personnes vulnérables (nourrissons, enfants, femmes enceintes, (personnes âgées ou atteintes d'une maladie chronique), menant à un risque de déshydratation.

Depuis le 1er juin et jusqu'au 31 août, les personnes fragilisées en raison de leur âge ou de leur état de santé peuvent [s'inscrire sur le registre des personnes vulnérables](#).

Les personnes en bonne santé (notamment les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur) ne sont cependant pas à l'abri si elles ne respectent pas quelques précautions élémentaires.

✖

## LES RECOMMANDATIONS EN CAS DE FORTES CHALEURS

### Rafrâichir son habitation

Pensez à fermer vos volets ou rideaux et à maintenir les fenêtres fermées dans la journée. Pensez également à provoquer des courants d'air dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure (généralement le matin, le soir et la nuit). Évitez le plus possible d'allumer les lumières et plus généralement les appareils électroniques.

Si vous ne parvenez pas à rafraichir votre habitation, **passer au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais** : grands magasins, cinémas, lieux publics...

### Bien se désaltérer

- buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale ;
- ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation ;
- évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides augmentent la sécrétion de l'urine ;
- en cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (concombres, tomates, sauf en cas de diarrhées), des compotes,

sorbets, yaourts...etc..

### **Éviter les activités extérieures**

Nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).

### **Éviter de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h - 21h).**

Si vous sortez, restez à l'ombre en portant un chapeau et des vêtements légers et amples, de couleurs claires.

Retrouvez plus de recommandations sur [bouches-du-rhone.gouv.fr](https://bouches-du-rhone.gouv.fr)