



Canicule comment se PROTÉGER ?

Avant une vague de chaleur

S'assurer que l'on dispose du matériel nécessaire : brumisateur manuel ou à piles

Pendant une vague de chaleur

Maintenir le corps frais

- 1) Habits amples, légers, clairs Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
- 2) Boire régulièrement
Sans attendre d'avoir soif. De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement.
Jamais d'alcool. Eviter sodas et autres boissons sucrées. Evitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)
- 3) Utilisation de ventilateur et brumisateur
L'usage simultané est le plus efficace : brumiser d'abord les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec le ventilateur manuel. A répéter autant de fois qu'on le veut, dès qu'on est sec.
- 4) Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)
- 5) Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie
Prévoir de passer plusieurs heures par jour, chaque jour, dans un endroit frais, proche de son domicile et repéré à l'avance.
- 6) Dans tous les cas, respecter si possible l'heure de la sieste
Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.

Alimentation

- Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).

Limitez au maximum votre activité physique

- Proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage),
- Reporter ce qui est urgent aux heures fraîches,
- Si une activité est obligatoire : jamais au soleil.
- Mouiller son T shirt et sa casquette avant de les enfiler, les laisser sécher sur la peau et renouveler le procédé.
- On peut aussi s'asperger d'eau, régulièrement, si l'on est obligé de travailler. Garder des relations sociales régulières
- Appeler les membres de sa famille au téléphone
- Demander l'aide de ses voisins
- Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective.

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ET QUE FAIRE EN CAS D'APPARITION DE CEUX-CI ?

- Ils signifient que la prévention est insuffisante :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Pas d'urine depuis 5 heures environ /Urines foncées	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Bien-être général en se passant les avant bras sous un filet d'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de votre peau

APPELEZ EGALEMENT VOS PROCHES, qui, dans les mêmes conditions, sont peut-être déjà en danger !

- L'organisme commence à souffrir de la chaleur :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Crampes (jambes, bras, fessiers, ventre)	Activité physique inappropriée et déshydratation	- Cesser toute activité pendant plusieurs heures Se reposer dans un endroit frais Boire Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Fatigue, faiblesse et/ou insomnie inhabituelle	Epuisement dû à l'énergie fournie pour transpirer	- Se mettre dans un lieu frais Boire Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Maux de tête, nausées après exposition directe au soleil	Insolation = forme mineure de coup de chaleur	- Se mettre dans un lieu frais S'asperger d'eau et ventiler. Si possible bain frais (non froid) Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras Appeler le 15 si les symptômes s'aggravent ou persistent
Soif intense accompagnée d'au moins un des signes suivants : sécheresse de la peau et des muqueuses, perte de poids supérieure ou égale à 5 % (pour 60 kg, cela correspond à une perte de 3kg environ),	Déshydratation grave	APPELER LE 15 En attendant les secours : Placer la personne au frais, Si pas de troubles de conscience

Signal	Signification	Actions à mettre en place
fatigue extrême, vertiges, somnolence, perte de connaissance.		la faire boire
Un des signes suivants : température supérieure à 39°C, maux de tête violents, nausées vomissements, propos incohérents, perte de connaissance, convulsions.	Coup de chaleur IL PEUT SURVENIR DES LE PREMIER JOUR DE CHALEUR	APPELER LE 15 En attendant les secours : Placer le sujet au frais, lui enlever ses vêtements, L'asperger d'eau, créer un courant d'air au plus près possible de la personne. Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras.

Pour toutes autres questions Un numéro d'information est disponible du 08 juin au 31 août :

0 800 06 66 66 - Canicule Info Service
(appel gratuit depuis un poste fixe)

COMMENT PROTÉGER SON HABITATION ?

Avant une vague de chaleur

S'assurer que son domicile est conçu pour faire face à une élévation de la chaleur :

- Bonne isolation thermique des plafonds, des murs, des baies vitrées
- Volets extérieurs utilisables, stores en état de marche
- Si pas d'isolation possible, prévoir une solution de secours : famille, amis...
- Prévoir un système permettant de placer un linge humide devant les fenêtres (fil et pinces à linge).
- Ventilateur à piles ET ventilateur branché sur secteur (voire climatiseur) ou, au moins, un éventail.
- Pain de glace ou sac de glaçons.

Pendant une vague de chaleur

Optimisation de la gestion des fenêtres en vue de se protéger du soleil et de la chaleur

Les stores seront :

- baissés pendant toute leur exposition au soleil.
- relevés après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air.

Dans la journée, persiennes et vitrages seront :

- maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce.
- ouverts du côté ombragé si cela permet la réalisation de courants d'air. Dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère. S'il n'est pas possible de faire des courants d'air avec les seules fenêtres à l'ombre, les maintenir fermées.

Si l'habitation a des expositions multiples, il faudra faire tourner ouverture et fermeture des fenêtres en suivant le soleil.

Le soir, les dernières fenêtres fermées (persiennes et vitres) seront ouvertes, quand le soleil sera couché ET que la température extérieure aura baissé. La nuit, on laissera ouvertes, dans la mesure du possible, vitres et persiennes.

On les coince pour faciliter les courants d'air.

Si la vague de chaleur intervient en même temps qu'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire :

- continuer à provoquer des courants d'air pendant la nuit
- Les adultes et enfants souffrant de pathologies cardiaques ou respiratoires (notamment l'asthme) sont particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique.

En cas d'alerte à la pollution atmosphérique

- les traitements habituels doivent être très scrupuleusement suivis
- consulter rapidement en cas de gêne respiratoire inhabituelle.

Refroidir les pièces, par évaporation d'eau

- Pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte (de préférence une serviette de bain)
- Remouiller le linge dès qu'il est sec
- Placer un pain de glace ou un sac de glaçons dans un courant d'air (devant un ventilateur).
- Verser régulièrement un seau d'eau, si possible, le soir après le coucher du soleil, sur une terrasse, un balcon ou un appui de fenêtre.