

# CONSEILS PLAN CANICULE

## Comprendre le mécanisme de notre corps face aux fortes chaleurs :

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme, et selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon.

Les personnes âgées transpirent peu et donc ont du mal à se maintenir à 37°, la température du corps peut donc augmenter, il y a donc un risque **de coup de chaleur**

Pour les enfants et adultes, le corps transpire beaucoup pour maintenir la bonne température. La perte excessive d'eau peut entraîner une **déshydratation**.

Une forte exposition au soleil peut entraîner une **insolation**.

## Afin de lutter contre ces risques voici quelques conseils :

- Laissez fermer les volets ET les fenêtres des façades exposées au soleil
- Aérez tôt le matin et /ou le soir en faisant courant d'air
- Buvez fréquemment sans attendre d'avoir soif et mangez normalement notamment des fruits et légumes riches en eau
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous à l'aide d'un brumisateur, d'un gant mouillé, en prenant des douches... tout en assurant une légère ventilation
- Evitez de sortir et de pratiquer une activité physique aux heures les plus chaudes.  
Si vous devez sortir, restez le plus possible à l'ombre, portez un chapeau, des lunettes de Soleil, des vêtements légers et amples de couleur claire. Emportez-vous une bouteille d'eau.
- Passez si possible 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais
- Si vous prenez des médicaments n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien
- Aidez les personnes les plus fragiles et demandez de l'aide

## Numéros d'urgence :

**15** Samu

**18** pompiers

**112** numéro d'urgence unique européen