

Les recommandations au grand public

1. Quand les chaleurs sont-elles les plus dangereuses ?
2. Que faire en cas de fortes chaleurs ?
3. Recommandations pour les personnes à risque en cas de fortes chaleurs
4. Symptômes et maladies liés à la chaleur
5. Facteurs à risque pouvant conduire à la survenue de pathologies liées à la chaleur
6. Médicaments et fortes chaleurs
7. Pollution et fortes chaleurs
8. Aliments et fortes chaleurs
9. Rafraîchissement et climatisation des habitations
10. *Informations pratiques : prévenir et soigner*

1. Quand les chaleurs sont-elles les plus dangereuses ?

- Quand ce sont les premières chaleurs car le corps n'est pas habitué aux températures élevées.
- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours et est continue jour et nuit.
- Quand il fait très humide et qu'il n'y a pas de vent.
- Quand les effets de la pollution atmosphérique s'ajoutent à ceux de la chaleur.

2. Que faire en cas de fortes chaleurs ?

Rafraîchir son habitation

- 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 fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit.
- Provoquez des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Dans la mesure du possible, baissez ou éteignez les lumières électriques et plus généralement les appareils électriques susceptibles de dégager de la chaleur.

Se rafraîchir

- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher.
- Restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez votre système de rafraîchissement 5 °C en dessous de la température ambiante).
- En l'absence de rafraîchissement, passez au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais : grands magasins, cinémas, lieux publics (listes de ces endroits disponibles auprès du numéro mis en place par la préfecture ou auprès de votre mairie).

Éviter de sortir

- Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h – 21h).
- Préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil.
- Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.

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), boire de l'eau gélifiée.
- Accompagnez la prise de boissons non-alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes, etc.).
- Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).

Aider ses proches

- Aidez les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part.
- Appelez régulièrement vos voisins et/ou vos proches âgés et/ou handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.