

Episodes de fortes chaleurs : Adoptez les bons réflexes

Comprendre

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

Pour les personnes âgées :

- Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.
- La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).



Pour les enfants et les adultes :

- Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.
- Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

Agir

Pour les personnes âgées :

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et...



- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.

Pour les enfants et les adultes :

Je bois beaucoup d'eau et...

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Je travaille à l'extérieur : je suis particulièrement vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.

Du 1er juin au 31 août, le numéro vert de "Canicule Info Service" est disponible gratuitement (du lundi au samedi de 8h à 20 h) :

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

Les principales recommandations en cas de fortes chaleurs sont également disponibles sur le site du ministère de la santé : www.sante.gouv.fr/canicule

Indices biométéorologiques (IBM) utilisés par Météo-France pour l'été 2015 :

Département	Ville / Seuils
Loire-Atlantique (44)	Nantes 20/34
Maine-et-Loire (49)	Angers 19/34
Mayenne (53)	Laval 19/34
Sarthe (72)	Le Mans 20/35
Vendée (85)	La Roche sur Yon 20/34

Les indices biométéorologiques permettent d'évaluer les risques liés à une période de fortes chaleurs.

Par exemple, pour la ville de Nantes :

Une température minimale (nocturne) dépassant les 20°, et une température maximale (diurne) dépassant les 34°.