

RAPPEL - PRÉVENTION DES RISQUES SANITAIRES ASSOCIÉS À UNE CANICULE

Les canicules de longue durée peuvent représenter un risque considérable pour certains groupes de la population, en particulier les malades (chroniques) âgés, les femmes enceintes et les enfants en bas âge.

Voici quelques informations sur les problèmes de santé pouvant survenir en cas de canicule et sur le comportement à adopter le cas échéant.

Les périodes de grandes chaleurs (plus de 30 degrés) persistant plusieurs jours et durant lesquelles la température ne descend pas en dessous de 20 degrés pendant la nuit peuvent s'avérer nuisibles, voire mortelles pour certains groupes de la population. Les problèmes de santé dus à une canicule touchent principalement le système cardio-vasculaire et les voies respiratoires. La cause est une détérioration de la régulation thermique : ils ne transpirent pas assez et ne ressentent pas suffisamment la sensation de soif.

Symptômes dus au stress thermique :

- température corporelle élevée
- pouls rapide
- faiblesse/fatigue
- maux de tête
- crampes musculaires
- sécheresse buccale
- état de confusion, vertiges, troubles de la conscience nausées, vomissements, diarrhées

Recommandations de base pour se protéger de la chaleur :

- éviter les efforts physiques
- préserver la fraîcheur de son logement et de son organisme
- boire beaucoup (au moins 1,5 litre par jour)
- prendre des repas froids et riches en eau
- compenser les pertes en sel pendant et après les activités physiques
- il faut éviter que des personnes et des animaux restent dans des voitures stationnées

