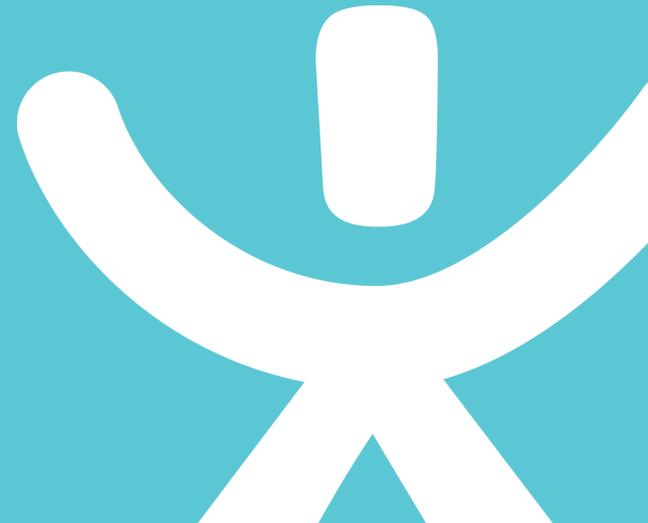


LE NUMÉRIQUE PAS À PAS

* Cahiers Delta7

Quelles précautions prendre lors d'une canicule ?

V1 |



INFORMATION

Droits de reproduction et de diffusion réservés à Delta 7

Droits de reproduction et de diffusions réservés à Delta 7. Usage strictement personnel.

Par l'accès au site et aux applications mobiles, Delta 7 consent à l'utilisateur qui l'accepte une licence d'utilisation dans les conditions suivantes.

La licence confère à l'utilisateur un droit d'usage privé, non collectif et non exclusif, sur le contenu du site. Elle comprend le droit de reproduire pour stockage aux fins de représentation sur écran monoposte et de reproduction en un seul exemplaire pour copie de sauvegarde ou tirage sur papier. Toute mise en réseau, toute rediffusion sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, est interdite.

Ce droit est personnel.

Il est réservé à l'usage exclusif du licencié.

Il n'est transmissible en aucune manière.

Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse.

La violation de ces dispositions impératives soumet le contrevenant, et toutes personnes responsables, aux sanctions pénales et civiles prévues par la loi.

Précautions à prendre lors d'une canicule

→ Limiter l'augmentation de température de l'habitation

- Fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil. Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrir les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit.
- Provoquer des courants d'air dans tout le logement dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Éviter d'utiliser des appareils électriques chauffants (four...).

Précautions à prendre lors d'une canicule

→ Éviter les expositions à la chaleur

- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et rester dans les pièces les plus fraîches du domicile. Éviter les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (courses, jardinage, bricolage, sport...).
- En l'absence de rafraîchissement possible dans l'habitation, passer au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais, voire climatisé (grands magasins, cinémas, lieux publics...).
- En cas de sortie, préférer le matin tôt (avant 11 heures) ou le soir tard (après 21 heures), rester à l'ombre, porter un chapeau d'été, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.

Précautions à prendre lors d'une canicule

→ **Se rafraîchir régulièrement, s'hydrater et adapter son alimentation**

- Se mouiller régulièrement la peau :

- Appliquer des linges ou un gant humide(s) sur le visage, le cou, les bras, les avant-bras, les jambes.

- Vaporiser de l'eau sur le visage et les autres parties du corps à l'aide de brumisateurs.

- Selon la mobilité, prendre, si possible, des douches ou des bains frais, sans se sécher ;

- Favoriser l'évaporation de cette eau par un léger courant d'air : éventail, ventilateur...

- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif et continuer à manger normalement (apports d'eau et de sel suffisants).

Précautions à prendre lors d'une canicule

→ **Se rafraîchir régulièrement, s'hydrater et adapter son alimentation**

Se mouiller régulièrement la peau :

- boire environ 1,5 litre d'eau par jour. Eviter de boire ou de manger « trop froid » : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées ;
- éviter l'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation ;
- diversifier l'apport d'eau : thé ou café frais, sirop très dilué dans de l'eau, soupes froides, compotes de fruits, sorbets (préférables aux glaces, car plus riches en eau), jus de fruits, fruits et légumes riches en eau (pastèque, melon, fraises, pêches, tomates, courgettes et concombres), yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau).

Précautions à prendre lors d'une canicule

→ Éviter certains médicaments

- Les antipyrétiques (paracétamol, aspirine) sont inefficace pour traiter le coup de chaleur et potentiellement délétères (peut aggraver l'atteinte hépatique souvent présente).

- Les AINS (dont l'aspirine) sont particulièrement néphrotoxiques pour les patients déshydratés.