

Comprendre

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



Les personnes âgées :

- Ma capacité d'adaptation à la chaleur est réduite (réduction de la sensation de soif, des capacités de transpiration, de la perception de la chaleur)
- Je risque la déshydratation

Les enfants, les adultes :

- Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.
- En cas d'efforts trop intenses, je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

Les personnes travaillant à l'extérieur :

- Exposé à la chaleur, mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.
- En cas d'efforts trop intenses, je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

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 prends des nouvelles de mon entourage.

Pour les personnes travaillant à l'extérieur :

Je bois beaucoup d'eau et :

- Je suis particulièrement vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Dans la mesure du possible, je limite les efforts physiques en pleine chaleur
- Je fais des pauses plus régulièrement
- Je me protège la tête



Indices biométéorologiques (IBM) utilisés par Météo-France pour l'été 2019 :

	Loire Atlantique (44)	Maine et Loire (49)	Mayenne (53)	Sarthe (72)	Vendée (85)
Seuils mini	20	19	18	20	19
Seuils maxi	34	34	33	34	33

Les indices biométéorologiques permettent d'évaluer les risques liés à une période de fortes chaleurs. Les chiffres indiqués dans le tableau ci-dessus sont issus d'une moyenne sur 3 jours consécutifs des températures minimales et maximales, identifiés comme étant les plus pertinents pour déterminer des épisodes de canicule.

Ainsi, une probabilité élevée d'atteinte ou de dépassement simultané des seuils par les IBM min et max pour un département donné et sur plusieurs jours constitue le critère de base de prévision d'une canicule, complétée par d'autres indicateurs.

du 1er juin au 15 septembre

Un numéro d'information du public "Canicule Info Service" est disponible gratuitement (du lundi au samedi de 9h à 19h) en cas d'épisode de fortes chaleurs :

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

EN SAVOIR +

Les principales recommandations en cas de fortes chaleurs sont également disponibles sur le site du ministère de la santé : <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>



Diminution de la concentration en sel dans le sang



Qui sont les plus vulnérables ?

Les personnes âgées

Elles ne pourront compenser un apport trop important en eau, d'autant qu'à partir d'un certain âge la transpiration est altérée voire absente.

Les patients atteints de maladies chroniques

Dénutrition, insuffisance rénale, insuffisance cardiaque, insuffisance hépatique, insuffisance respiratoire (mucoviscidose), problèmes endocriniens (thyroïdiens, diabète...), cancers, troubles neuropsychiatriques...

Les patients qui prennent certains médicaments

Les diurétiques (souvent prescrits pour une hypertension artérielle, des problèmes cardiaques ou rénaux) mais également les psychotropes (neuroleptiques et antidépresseurs).



Soyez vigilant !

Ne pas les hydrater par excès avec de l'eau seule (ceci est à la fois inutile et potentiellement dangereux) car d'autres aliments apportent aussi de l'eau.

Accompagner absolument la prise de boissons d'une alimentation variée, en fractionnant si besoin les repas, pour **maintenir un apport de sel suffisant** pour l'organisme (pain, soupes...).

Leur apporter une « **transpiration artificielle** » (mouiller régulièrement la peau et la ventiler).

Eviter les sorties à l'extérieur aux heures les plus chaudes.

Systematiquement **faire réévaluer par le médecin les régimes** (hyposodés) **et traitements en cours** (en particulier les diurétiques) pour juger de la pertinence du maintien ou de l'ajustement des doses au moment des grandes chaleurs.