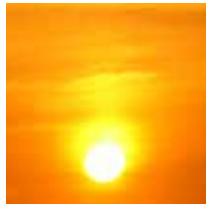


Les numéros utiles

Épuisement, troubles du sommeil, crampes, étourdissements, agitation inhabituelle, soif intense avec perte de poids, perte de connaissance, nausées : ces différents symptômes doivent vous alerter en période de forte chaleur ou de canicule.



Si vous constatez ces symptômes, chez vous ou chez une personne de votre entourage, contactez les secours d'urgence et/ou le médecin traitant.

- 100** Aide médicale et pompiers
- 101** Aide service de police
- 105** Croix-rouge
- 112** Numéro européen d'urgence

En attendant l'arrivée des secours, placez la personne à l'ombre, hydratez-la et éventez-la.

À savoir

- Veillez à respecter la chaîne du froid, c'est-à-dire l'ensemble des opérations de transport, de rangement et de stockage des produits alimentaires à bonne température afin de diminuer les risques d'intoxication.



- Les pics de pollution peuvent également représenter un risque d'aggravation de l'état de santé. Des symptômes peuvent survenir : toux, rhinite, irritation de la gorge ou des yeux, gêne respiratoire. N'hésitez pas à prendre un avis médical.



Que faire en cas de

fortes

chaleurs ?

Conseils pratiques




Liège

Échevinat de la Santé et de la Jeunesse

Rue Mère-Dieu, 4/11 - 4000 Liège

Tél : 04 238 52 00

Fax : 04 223 70 85

On appelle **canicule** une période de chaleur fortement supérieure aux moyennes saisonnières et qui s'étend sur une longue période (de jour comme de nuit).

Conseils indispensables

- Passer au moins 3h par jour dans un endroit frais
- Se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour (prendre des douches ou des bains)
- Boire fréquemment et abondamment même lorsque l'on n'a pas la sensation de soif (1,5l ou 2l par jour)
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 14h)
- Éviter les efforts physiques
- Maintenir sa maison fraîche (fermer les volets et les fenêtres la journée et les ouvrir le soir)
- Porter des vêtements légers
- Ne pas hésiter à aider et à se faire aider



À l'occasion des fortes chaleurs, le corps transpire pour se maintenir à la bonne température. Cette perte d'eau peut entraîner une déshydratation chez l'enfant ou l'adulte.

Populations fragiles à protéger

- Les personnes âgées sont très sensibles à la chaleur. Elles ne ressentent pas la soif et s'hydratent peu. Il faut donc les inciter à boire.
- Il en est de même pour les enfants (notamment les enfants de moins de 4 ans). Proposez-leur à boire même s'ils n'ont pas soif.
- Les malades chroniques peuvent voir leurs organismes fragilisés par la chaleur. La canicule peut devenir problématique.

Conseils aux personnes âgées

Chez les seniors, le risque principal est lié au coup de chaud (hyperthermie). Au-delà d'un certain âge, le corps transpire moins et la personne ne ressent pas le besoin de boire.



- Boire souvent et régulièrement
- Déposer une serviette humide devant le ventilateur pour avoir de l'air frais
- Lors d'une sortie avec la personne âgée, rester à l'ombre le plus possible tout en mouillant la peau avec un brumisateur
- Fractionner les repas et ne pas consommer d'alcool
- Donner régulièrement des nouvelles à votre entourage

Conseils aux enfants et aux parents

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide. Du fait de leur jeune âge, ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports adaptés.



- Faire boire régulièrement les enfants et les aider à boire
- Donnez-leur des fruits frais ou en compote
- Limiter les sorties pendant les pics de chaleur, particulièrement avant l'âge de 1 an.
- N'hésiter pas à laisser les bébés en simple couche à l'intérieur surtout pendant le sommeil
- Proposer des bains fréquents dans la journée (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle)



Ne laisser en aucun cas les enfants seuls dans une voiture, même pour une courte durée!