



Digne-les-Bains, le 5 juillet 2018

Fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes

La saison estivale s'accompagne souvent, dans notre département, de vagues de chaleurs. Afin de se préparer aux risques associés aux températures élevées et d'atténuer les effets, des comportements simples permettent de s'en protéger ou faire baisser la température corporelle chez les personnes à risque.

Les effets sanitaires d'une vague de forte chaleur peuvent être très graves. En effet, l'exposition d'une personne à une température extérieure élevée pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner des complications. Les périodes de fortes chaleurs favorisent certaines pathologies, aggravent les pathologies préexistantes ou conduisent à l'hyperthermie, surtout chez les personnes particulièrement fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, les nourrissons, les femmes enceintes, les travailleurs manuels travaillant notamment à l'extérieur et les personnes pratiquant une activité sportive en plein air).

Les bons réflexes

- Maintenir le **logement frais** (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Porter des **habits amples, légers, clairs** (préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration) ;
- **Boire régulièrement et fréquemment de l'eau** sans attendre d'avoir soif ;
- Se **rafraîchir et se mouiller le corps** plusieurs fois par jour (brumiser les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec un ventilateur manuel autant de fois que souhaité, dès que l'on est au sec ; prendre fréquemment des douches fraîches, mais pas froides) ;
- Passer si possible **plusieurs heures** par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- Privilégier les **repas froids**, les fruits et légumes crus ;

- **Eviter de sortir** aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;
- Penser à **prendre régulièrement de leurs nouvelles** et dès que nécessaire demander de l'aide.

112 / 18 - Numéro d'urgence unique européen
15 - SAMU – Centre 15

Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation chez la personne âgée

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions
- Nausées, vomissement, diarrhée, soif
- Crampes musculaires
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C)
- Agitation nocturne inhabituelle

Vous pouvez également obtenir des informations sur :

- Les services de l'Etat : <http://www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr>
- Le Ministère des solidarités et de la santé
<http://solidarites-sante.gouv.fr> dossier « canicule et fortes chaleurs »
- Météo-France : www.meteo.fr
- L'institut de santé sanitaire : www.invs.santé.fr

Au-delà de ces préconisations destinées aux personnes les plus fragiles, le préfet des Alpes-de-Haute-Provence rappelle qu'il relève de la responsabilité de chacun de suivre l'évolution des températures et d'adapter son comportement et ses activités en fonction à la fois de la météo et de ses propres capacités.

