

# QUELQUES ASTUCES...

- 1** Pour vos promenades, privilégiez les endroits ombragés.
- 2** Le matin, remplissez une bouteille d'eau : vous vous rendrez ainsi compte de la quantité d'eau bue dans la journée. Fixez-vous l'objectif d'une bouteille d'eau dans la journée (sauf contre-indication médicale).
- 3** Pensez à prendre des douches régulièrement.
- 4** Utilisez des brumisateurs d'eau pour vous rafraîchir facilement tout au long de la journée.
- 5** Trempez vos avant-bras dans de l'eau très froide (dans un lavabo) : cela vous permettra de rafraîchir votre corps ! En effet, 25% de votre masse sanguine circule dans vos avant-bras.
- 6** Ne buvez pas de boissons trop glacées, privilégiez plutôt les boissons tempérées.
- 7** Si vous avez des problèmes de déglutition, remplacez l'eau liquide par de l'eau gélifiée.

Maux de tête inhabituels, vertiges, impression de fièvre, fatigue, vomissements...

**EN CAS DE DOUTE, CONSULTER RAPIDEMENT VOTRE MÉDECIN.**

**EN CAS DE MALAISE,** contactez le **SAMU** en composant le **15**

l'aide à domicile  
**ADHAP**



## FORTES CHALEURS



## COMMENT BIEN SE PROTÉGER ?

l'aide à domicile  
**ADHAP** vous conseille

# FORTES CHALEURS

## QUAND PARLE-T-ON DE FORTES CHALEURS ?

On parle de fortes chaleurs lorsque la température extérieure est supérieure aux normales saisonnières pendant un ou plusieurs jours.



## QUI SONT LES PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES AUX FORTES CHALEURS ?

- Les personnes âgées de plus de 65 ans
- Les nourrissons et les enfants (notamment ceux de moins de 4 ans)
- Les personnes travaillant à l'extérieur
- Les personnes pratiquant une activité sportive en plein air

## LES PRINCIPAUX RISQUES

### L'INSOLATION

C'est une augmentation anormale de la température corporelle pendant ou après une exposition prolongée au soleil.

### LE COUP DE CHALEUR

C'est une augmentation de la température corporelle due à une chaleur ambiante élevée.

### LA DÉSHYDRATATION

C'est la diminution excessive et dangereuse de l'eau dans le corps liée à un manque d'hydratation.

### LE VERTIGE

C'est une sensation anormale de rotation souvent alliée à des troubles de l'équilibre.

### LE MALAISE

C'est une perte de connaissance de courte durée.

### L'INSOMNIE

C'est une difficulté à s'endormir ou à dormir, entraînant une insuffisance voire une absence de sommeil.

### LE COUP DE SOLEIL

C'est une brûlure de la peau ou une inflammation aiguë suite à une exposition au soleil.



**Cette liste n'est pas exhaustive. Il existe d'autres risques liés aux fortes chaleurs comme les difficultés respiratoires, les crampes de chaleur...**

## NOS CONSEILS POUR BIEN VOUS PROTÉGER

### RAFRAÎCHISSEZ VOTRE INTÉRIEUR

Dès le matin, fermez les volets de votre habitat exposés au soleil. Ouvrez vos fenêtres tard le soir, quand la température extérieure a baissé.

Supprimez les couvertures de votre lit en cas de fortes chaleurs nocturnes et créez un léger courant d'air dans votre chambre.

### ADAPTEZ VOTRE TENUE VESTIMENTAIRE

Préférez des vêtements amples, souples et légers (coton, lin...) même si vous n'avez pas de sensation de chaleur.

### HYDRATEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

Même si la sensation de soif n'est pas présente, pensez à vous hydrater de façon régulière (sauf contre-indications médicales) : eau, thé, café, soupes froides... Évitez les boissons alcoolisées.

### ALIMENTEZ-VOUS SAINEMENT

Favorisez la consommation de fruits riches en eau comme le melon, la pastèque, le raisin, la pêche...

Continuez à manger normalement tout en privilégiant les crudités et les salades pour des repas plus légers (veillez toutefois à respecter votre régime alimentaire).

### SORTEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

Évitez les lieux ensoleillés, de sortir entre 12h et 16h où le soleil est le plus chaud, de faire de l'exercice ou des efforts physiques (jardinage, activités sportives...)

Prévoyez crème solaire, chapeau et lunettes de soleil avant toute sortie. Vous pouvez également prévoir une ombrelle (ou un parapluie).

Privilégiez les vêtements clairs et légers. Emportez une bouteille d'eau ou toute autre boisson permettant de vous hydrater.