

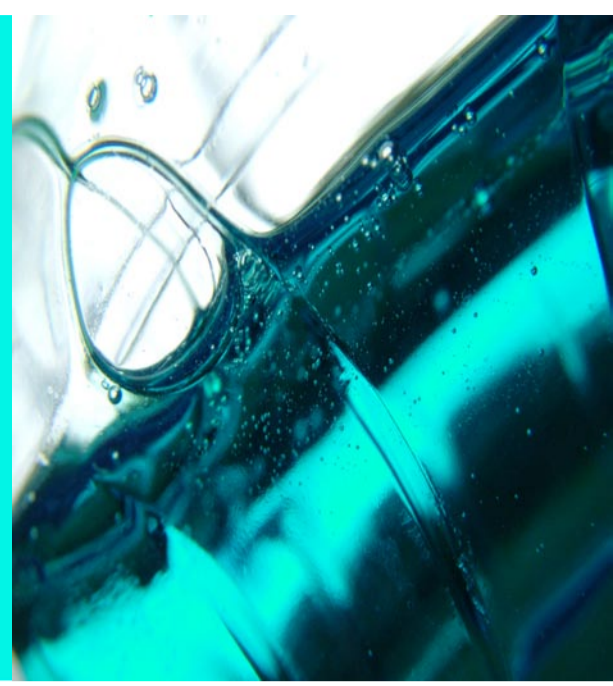
Vos infos
prévention



PREVENTION CANICULE

Préservez votre santé

Les aliments



Comment respecter la chaîne du froid en faisant ses courses lors de la canicule ?

Sur le lieu de distribution des denrées alimentaires, le consommateur doit respecter un certain nombre de règles de bon sens : acheter les produits les plus sensibles aux fortes températures et les produits surgelés en fin d'achats ; utiliser des sacs isothermes ; et ranger de façon rationnelle les achats de façon à en faciliter le rangement en réfrigérateur ou en congélateur le plus rapidement possible au retour à domicile.

Comment adapter son alimentation ?

Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports alimentaires impose qu'il boive plus pour compenser l'eau contenue dans les aliments. De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, le sujet doit consommer 0,5 litre d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38 °C.

Faut-il boire froid ?

Il est déconseillé de boire ou de manger (très) «glacé» : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.

Faut-il boire si l'on n'a pas soif ?

Oui, il faut boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif. Il faut boire même si l'on a des problèmes d'incontinence urinaire. Il faut boire, plus encore si l'on mange peu ou moins que d'habitude, pour compenser la diminution des apports en eau d'origine alimentaire par une des liquides. Il faut boire plus si l'on a de la fièvre : par exemple, il est nécessaire de consommer 0,5 litre d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38 °C.



Comment faire boire un enfant ?

- Lui proposer à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif.
- La nuit, lui proposer de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.
- Lui donner des fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, et des légumes verts (courgettes et concombres)
- Lui proposer des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produit lactés.



Le sport

Y a-t-il des précautions particulières pour les sportifs ?

Une personne qui n'est pas entraînée ne doit pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur. Pour un sportif entraîné, les mesures suivantes sont nécessaires :

> Ne commencer une activité physique que si l'on est en pleine possession de ses moyens ;
ne pas participer à une compétition ;

> Réduire les activités physiques et sportives, et éviter absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée ;

> Pratiquer son activité physique à l'ombre et en milieu aéré ;

> Porter un chapeau à large bord et se protéger la nuque ; éviter les coups de soleil (crème solaire), porter des lunettes de soleil ; s'asperger régulièrement le visage et la nuque d'eau ;

> Porter des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle ;

> En cas de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement...) : arrêter l'exercice physique, s'asperger d'eau et rester à l'ombre dans un endroit aéré ;

> Contrôler son hydratation : boire avant, pendant et après l'effort, à raison de 10 cl (un verre) toutes les dix minutes.



Les symptômes

Dans tous les cas, s'il est prévu de fortes chaleurs et si l'on s'interroge sur sa santé ou celle d'une personne de son entourage, le médecin traitant ou le pharmacien peuvent donner tout de suite conseil.

Est-ce grave d'avoir des crampes ?

Quand une personne a des crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...), surtout si elle transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes, elle doit cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais, ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures, boire des jus de fruits légers ou une boisson énergétique diluée d'eau. Si ces crampes durent, il est fortement conseillé de consulter un médecin ou le SAMU.

Qu'est-ce qu'un épuisement lié à la chaleur ?

«L'épuisement» survient après plusieurs jours de chaleur, surtout chez les personnes âgées, et se manifeste principalement par des étourdissements, une faiblesse et une fatigue, une insomnie ou une agitation nocturne inhabituelle. Il faut se reposer dans un endroit frais, boire de l'eau, du jus de fruit ou une boisson énergétique diluée d'eau. Si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure, il faut absolument appeler un médecin.

Qu'est-ce qu'une insolation ?

L'insolation est liée à l'effet direct du soleil sur la tête et est favorisé par la chaleur. C'est pourquoi il ne faut pas s'exposer trop longtemps au soleil, notamment entre 11 et 21 heures. L'insolation se manifeste par de maux de tête violents, un état de somnolence, des nausées et éventuellement une perte de connaissance, une fièvre élevée avec parfois des brûlures cutanées. Les enfants y sont plus sensibles.

Il faut mettre la personne à l'ombre, et effectuer les manœuvres de refroidissement en l'aspergeant d'eau froide et en l'éventant, ou bien donner une douche froide ou un bain frais, et appeler un médecin, ou le 15 en cas de trouble de la conscience, et chez le jeune enfant.



Qu'est-ce qu'un coup de chaleur ?

Le coup de chaleur est une urgence médicale qui survient lorsque la température corporelle augmente vite, atteignant voire dépassant 40° C, et que l'organisme n'arrive pas à la contrôler. Il survient essentiellement chez les personnes âgées, les personnes travaillant dans des conditions physiques difficiles, et les sportifs. La peau devient chaude, rouge et sèche, des maux de tête violents, une confusion et même une perte de conscience, peuvent apparaître, éventuellement des convulsions. Il est impératif de demander une assistance médicale au plus vite, en appelant le 15. En attendant les secours, placer le sujet à l'ombre et le refroidir : l'asperger d'eau froide et l'éventer.

Sachez que l'aspirine est contre-indiquée en cas de coup de chaleur

