

Quelques réflexes quand la chaleur arrive

- 1 – Boire beaucoup d'eau (1,5 litre par jour) même si on n'a pas très soif, ne pas consommer d'alcool.
- 2 – Eviter de sortir en plein soleil, rester à l'ombre, pendant les heures les plus chaudes.
- 3 – Maintenir son logement à l'abri de la chaleur (volets fermés sur les côtés au soleil, climatisation...)
- 4 – Eviter les efforts physiques intenses, passer plusieurs heures par jour dans un endroit frais et climatisé.
- 5 – Demander conseil à son médecin traitant ou à son pharmacien habituel, si on prend des médicaments.
- 6 – Utiliser un brumisateur d'eau, surtout si on est âgé.
- 7 – Etre vigilant pour ses proches, ses collègues de bureau et les personnes âgées de son entourage.
- 8 – Donner de ses nouvelles à son entourage.
- 9 – S'inscrire sur le registre de la mairie ou contacter le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) pour les personnes handicapées, isolées ou âgées,
- 10 – Se documenter : www.meteo.fr , www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaieurs-extremes, tél : 0 800 06 66 66

Source : La canicule et nous. INPES et Ministère chargé de la Santé. <http://www.inpes.sante.fr>

Le Dico du doc



Canicule



Période prolongée de fortes chaleurs diurnes et nocturnes pouvant être accompagnée d'un niveau d'humidité élevé, ce qui accroît encore la sensation de chaleur.

Il n'y a pas de définition universelle de la canicule car elle est fonction du climat. La canicule aux Antilles et dans le nord de l'Europe se base sur des températures et des durées différentes. En métropole, les définitions faites par Météo-France diffèrent selon les régions :

- à Lille, on parle de chaleur caniculaire lorsqu'il fait au moins 33 °C le jour et 18 °C la nuit ;
- à Toulouse, la canicule correspond à un minimum de 21 °C la nuit et un maximum dépassant 36 °C le jour.

Plusieurs jours d'une chaleur élevée, descendant très peu pendant la nuit, peuvent mettre en danger la santé :

- Une transpiration abondante permet d'éliminer les calories pour maintenir son corps à la bonne température mais, en perdant ainsi beaucoup d'eau et de sel, on risque la déshydratation.
- La transpiration est plus réduite chez les personnes âgées. Faute de transpiration, la température du corps s'élève et aboutit à un coup de chaleur (« hyperthermie »).
- Les nourrissons et les jeunes enfants se déshydratent beaucoup plus vite que les enfants plus âgés et les adultes. Exposés à une forte chaleur, ils peuvent être très rapidement victimes de malaises graves.

Sources : INPES, wikipedia et Météo France (www.meteo.fr)

Météo antibio

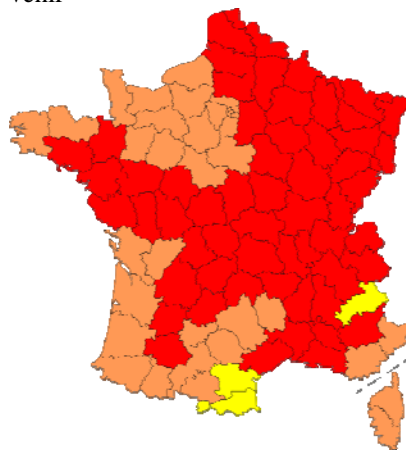
Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens très élevé

Sources : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Graminées +++

Les pollens de graminées provoquent un risque maximal dans toute la métropole. Les autres pollens sont plus discrets. Si vous êtes sensibles aux pollens de tilleul, préparez-vous à des problèmes allergiques dans les semaines à venir



Risque allergique *

□ : nul ■ : très faible ■ : faible ■ : moyen ■ : élevé ■ : très élevé

Source : RNSA