

CANICULE

I. COMPORTEMENT A ADOPTER AVANT LA CANICULE

Les périodes de chaleur sont en règle générale prévisibles. Il faut donc, quand les températures sont en hausse, tenir compte des prévisions météorologiques et des informations véhiculées par les médias. Renseignez-vous également à la pharmacie ou auprès de votre médecin sur le comportement à adopter en cas d'exposition à une chaleur intense. Vous pouvez également prendre d'autres mesures préventives :

- Mettre suffisamment d'eau à disposition.
- Se tenir prêt-e à dispenser les premiers secours (par ex. organiser un kit de premiers secours).
- S'informer sur les conséquences d'une exposition à la chaleur.
- Connaître les principales mesures préventives (par ex. vêtements, couvre-chef, ombrage, aspersion).
- Contrôler l'équipement d'un bâtiment (par ex. auvents, stores extérieurs réfléchissants).
- Tenir compte des messages push de l'app de MétéoSuisse.

II. COMPORTEMENT A ADOPTER PENDANT LA CANICULE

La chaleur peut avoir des effets néfastes sur la santé humaine et, dans certains cas, diminuer les performances mentales et physiques.

La tolérance individuelle à la chaleur dépend entre autres de l'état de santé du moment. Par exemple, les personnes atteintes d'un refroidissement ou souffrant de maladies chroniques supportent nettement moins bien la chaleur. De manière générale, les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées et les malades sont plus sensibles aux effets des températures élevées.

Parmi les maux typiques dus à la chaleur, on trouve les vertiges, les céphalées, la fatigue, les nausées et les vomissements.

Voici les recommandations d'ordre général sur le comportement à adopter pendant une canicule :



Se protéger des rayons du soleil (ombre, habits, couvre-chef, lunettes de soleil, crème solaire, etc.) et effectuer les activités de plein air seulement le matin et le soir.



Eviter les efforts physiques.



Boire régulièrement et suffisamment (1,5 litre par jour au moins).



Ne pas consommer d'alcool.



Dans la mesure du possible, rester au frais et garder sa maison au frais.



Compenser la perte de sel pendant ou après les activités sportives.



Adopter une alimentation à base de produits frais et rafraîchissants.



Profiter du refroidissement nocturne : aération intensive des bâtiments.



Se tenir informé-e à travers les médias et les bulletins météorologiques.



Tenir compte des messages push de l'app de MétéoSuisse.



Prendre contact avec son entourage (voisinage compris) qui entre dans la catégorie à risque. S'assurer que tout le monde se porte bien et suit les recommandations existantes (mettre l'accent sur les personnes âgées seules, atteintes de maladies chroniques).



Les consignes des autorités doivent impérativement être suivies.

III. COMPORTEMENT A ADOPTER APRES UNE CANICULE

Une canicule peut causer des dégâts, par exemple dans l'agriculture (dessiccation du sol, fissuration, dommages causés aux cultures, etc.). En outre, les canicules comme celles de 2003 ou de 2015 peuvent entraîner des décès.

Après une canicule, il est conseillé de se ménager et de ne pas vouloir atteindre tout de suite des performances sportives de haut niveau. Le corps a besoin d'un certain temps pour se réadapter.

Renseignez-vous également à la pharmacie ou auprès de votre médecin sur les mesures préventives, afin d'être bien préparé-e en cas de nouvelle canicule.

IV. LIEN INTERNET (disponible aussi sur le site web communal)

Le lien ci-après vous permet d'accéder aux recommandations cantonales détaillées :

[La santé en période de canicule](https://www.gsi.be.ch/fr/start/themen/gesundheit/gesundheitsfoerderung-und-praevention/gesundheits-und-hitze.html)

(sinon copier le lien : <https://www.gsi.be.ch/fr/start/themen/gesundheit/gesundheitsfoerderung-und-praevention/gesundheits-und-hitze.html>)

Nous vous souhaitons un bel été !
VOTRE ADMINISTRATION COMMUNALE