

Des solutions pour vous rafraîchir

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

1 litre d'eau
1 orange pressée
1 citron pressé
1 cuillère à café de sel
Sucre (facultatif)

Votre état de santé vous inquiète ?

appelez
votre médecin
ou la Centrale des médecins
0848 133 133

Urgence vitale ?
144

La technique du linge mouillé !

Humidifier un linge, le mettre quelques minutes au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser le linge frais :
sur le corps
sur le front
derrière la nuque
sur les pieds
sur les mains

Rester dans un lieu frais

Se rafraîchir

Avec un brumisateur, une baignade, ou une douche fraîche

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

En cas de forte transpiration, consommer des aliments salés pour réintégrer les sels minéraux perdus

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Rester dans un lieu frais

S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur

Urgence vitale ?
144

Des solutions pour vous protéger en cas d'activité physique lors de fortes chaleurs

Évaluer votre condition physique

Le risque est plus grand pour les personnes avec une faible condition physique et il est encore plus élevé pour celles qui souffrent de maladies chroniques

Le risque concerne aussi les sportives et sportifs entraînés (même ceux de haut niveau) qui sont susceptibles d'aller au-delà de leurs capacités.

Rester vigilant envers soi-même et les autres

S'équiper en conséquence

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Porter des lunettes et une casquette

Mettre de la crème solaire indice 50

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

2-3 heures avant l'effort : 500 ml
15 minutes avant : 200-300 ml
Pendant : 200-300 ml chaque 15 minutes d'exercice
Après : Reprendre en liquides le poids perdu pendant l'activité

Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation

Votre état de santé vous inquiète ?

appelez
votre médecin
ou la Centrale des médecins
0848 133 133

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

Garder la chaleur hors de votre logement

Fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Bien aérer le matin tôt, le soir et/ou la nuit

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

1,5 à 2,5 litres d'eau par jour
Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

Porter des vêtements légers

Privilégier les habits clairs et amples

Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil

Avec, autant que possible, couvre-nuque, crème solaire indice 50, ombrage, etc.

Urgence vitale ?
144

Penser aux autres

Prendre des nouvelles de ses amis, voisins et proches vulnérables (personnes âgées, malades, nécessitant assistance, etc.)

Consulter les prévisions météorologiques

Dans les médias, applications mobiles et sur le web

Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche
Rester dans un lieu frais

S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur

Votre état de santé vous inquiète ?

appelez
votre médecin
ou la Centrale des médecins
0848 133 133

Des solutions pour protéger les nourrissons et jeunes enfants en cas de fortes chaleurs

À l'intérieur

Garder la chaleur hors du logement : fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Aérer, créer des courants d'air le matin tôt, le soir, voire la nuit

Garder les petits dans la pièce la plus fraîche, en simple couche ou en sous-vêtements

Boisson et alimentation

Assurer une hydratation suffisante

Augmenter la fréquence des tétées ou des biberons

Boire suffisamment en cas d'allaitement

Proposer de l'eau régulièrement, même sans sensation de soif

Privilégier des aliments légers, froids et riches en fruits et légumes

Veiller à la conservation des aliments

Urgence vitale ?
144

À l'extérieur

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches et lorsque l'air est moins pollué (le matin tôt)

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Éviter l'exposition des petits au soleil direct

Protéger l'enfant avec une crème solaire indice 50, un chapeau et des lunettes de soleil

Protéger la poussette avec une ombrelle et non avec un linge

Ne jamais laisser un enfant seul dans un véhicule

Fraîcheur

Rafraîchir l'enfant régulièrement avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Médicaments

S'informer en cas de prise de médicaments auprès du pédiatre ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur

L'état de santé d'un enfant vous inquiète ?

appelez
son pédiatre
ou la Centrale des médecins
0848 133 133