

PLAN DEPARTEMENTAL DE GESTION D'UNE CANICULE

INFORMATION AU PUBLIC : EFFETS DE LA CHALEUR SUR LA SANTE

LES SYMPTOMES QUI DOIVENT ALERTER :

L'exposition à la chaleur est un stress : nous transpirons plus, nos vaisseaux sanguins se dilatent. Certaines personnes réagissent moins bien à ce stress parce qu'elles souffrent de maladie chronique (cardiovasculaire, cérébrovasculaire, respiratoire, rénale, neurologique) et la maladie peut s'aggraver ou causer d'autres problèmes.

CRAMPES DE CHALEUR

Symptômes et signes	Que faire ?
Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...), surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais. • Ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures. • Boire des jus légers ou une boisson sportive diluée d'eau. • Consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure.

EPUISEMENT DU A LA CHALEUR

Symptômes et signes	Que faire ?
<p>Survient après plusieurs jours de chaleur : la forte transpiration réduit le remplacement des fluides et sels corporels.</p> <p>Manifestations principales : Etourdissements, faiblesse et fatigue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se reposer dans un endroit frais. • Boire des jus ou une boisson sportive diluée d'eau. • Consulter un médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.

COUP DE CHALEUR

Symptômes et signes	Que faire ?
<p>Problème grave : Le corps n'arrive pas à contrôler la température qui augmente très vite et peut atteindre 40,6° C.</p> <p>Manifestations principales : Peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demander de l'assistance médicale au plus vite. • En attendant, refroidir le corps, pas d'enveloppement • Rester à l'ombre, s'asperger d'eau froide ou prendre un bain ou une douche froide
N.B. : sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.	

N.B. : Le coup de soleil n'est pas directement lié à la chaleur accablante. Il survient si la peau est exposée directement au soleil, la peau devient rougeâtre, avec formation de cloques d'eau, et peut s'accompagner de douleurs et de fièvre.