

Niveau élémentaire

1., Comme l'été est arrivé, il est important de connaître quelques infos sur la canicule et de ses conséquences.

Alerte à la canicule sur Paris, Lyon et l'Alsace

Météo France appelle également à la vigilance dans le Sud-ouest, en raison du risque d'orages.

Le thermomètre n'est pas près de baisser en région parisienne, dans le Rhône et en Alsace : Météo France a placé jeudi 8 juillet ces régions en alerte "orange", en raison de la canicule qui devrait durer jusqu'à samedi ou dimanche, voire jusqu'à la semaine prochaine.

Les habitants de Paris et de la Petite Couronne (Hauts-de-Seine, Seine-Saint-Denis et Val-d'Oise) n'ont pas fini de transpirer. Après une température de 34°C sous-abris ce jeudi après-midi, les jours suivant seront tout aussi chauds : 30 à 32°C jusqu'à dimanche inclus. Les nuits resteront chaudes : 19 à 22 degrés à l'aube. "Quelques ondées orageuses sont possibles ici ou là d'ici l'aube, mais pas de quoi rafraîchir l'atmosphère", écrit Météo France, "l'absence de vent et l'humidité de l'air accentuent la sensation de chaleur pesante". L'épisode caniculaire restera cependant "sans commune mesure avec ce que la région a connu durant la canicule record d'août 2003".

Niveau intermédiaire

1., Comme l'été est arrivé, il est important de connaître quelques infos sur la canicule et de ses conséquences.

Conseils pratiques pour faire face aux fortes chaleurs

Elle peut représenter un danger pour tout un chacun, même s'il est plus grand pour certaines personnes plus vulnérables comme les personnes âgées (surtout après 70 ans), celles atteintes d'un handicap, d'une maladie chronique, de troubles mentaux ou qui sont dépendantes pour les actes de la vie courante.

Déshydratation et coup de chaleur sont les deux risques majeurs des fortes chaleurs. Le premier concerne essentiellement les nouveau-nés, les enfants et les adultes, tandis que les personnes âgées sont plus exposées à l'hyperthermie ou "coup de chaleur", selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

Pour prévenir les dangers liés aux fortes chaleurs, l'Institut de veille sanitaire (INVS) rappelle quelques recommandations de bons sens.

Eviter les boissons alcoolisées

Pendant la journée, fermer volets, rideaux et fenêtres et les ouvrir la nuit. Rester chez soi si possible aux heures les plus chaudes, dans une pièce rafraîchie, ou se rendre et rester au moins deux heures dans un endroit climatisé (supermarché, cinéma, bibliothèque municipale...) ou à défaut dans un lieu ombragé ou frais à proximité de son domicile.

Porter des vêtements légers, s'humidifier régulièrement (brumisateur, douche gant linges humides sur le visage, les bras, le cou...)

Boire abondamment, en évitant les boissons alcoolisées, sans oublier de manger régulièrement pour garder ses sels minéraux.



Attention, en cas de forte chaleur, les doses de certains médicaments doivent être adaptées, avertit l'Inpes. Il est donc conseillé d'en parler à son médecin ou son pharmacien qui disposent d'informations sur le site de l'agence du médicament (Afssaps).

Niveau supérieur

1., Comme l'été est arrivé, il est important de connaître quelques infos sur la canicule et de ses conséquences.

Symptômes et maladies liés à la chaleur

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 favorisée 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