

Ville de Lys-lez-lannoy

COMMENT SE COMPORTER EN CAS DE CANICULE

Sources :

**Direction générale de la Santé
Sous directions pathologie et santé, gestion des risques, et Cellule
communication**

**Ministère de la santé, de la jeunesse et des sports
<http://www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr>**

SOMMAIRE

1. S'informer
2. Habitat
3. Se rafraîchir, se protéger, prévenir les troubles graves de la santé
4. Prévenir et soigner en ville et à l'hôpital : mode d'emploi
5. Personnes présentant des risques élevés en particulier personnes âgées et/ou atteintes de maladie chronique
6. Symptômes et maladies liés à la chaleur
7. Pollution et fortes chaleurs
8. Populations particulières
9. Aider son entourage
10. Médicaments
11. Les aliments
12. Rafraîchissement et climatisation des habitations
13. Numéros d'urgence

Dans tous les cas, s'il est prévu de fortes chaleurs et si l'on s'interroge sur sa santé ou celle d'une personne de son entourage, le médecin traitant ou le pharmacien peuvent donner tout conseil utile.

1. S'INFORMER

Comment connaître les mesures utiles pour se préparer aux fortes chaleurs, avant qu'elles n'arrivent ?

Il est souhaitable de s'informer et de disposer de conseils pour se préserver des conséquences de la chaleur bien avant l'été. Des dépliants comportant des conseils pratiques sont à disposition chez les pharmaciens, dans les DDASS, à la mairie, et des conseils sont régulièrement diffusés par les médias (télé, radio, journal et presse quotidienne...). Vous les trouverez également sur ce site.

Que faire quand la météo annonce une canicule ?

La première chose à faire est de s'informer : écouter et lire régulièrement les informations et les prévisions météorologiques, prendre connaissance des moyens de se protéger et de lutter contre l'excès de chaleur. Les messages météo qui passent plusieurs fois par jour à la télévision, à la radio et dans les journaux vous tiendront informés, ainsi que la carte de vigilance du site de Météo France. Le Ministère de la santé vous rappellera, en cas de danger, les consignes à suivre.

Toutes les fortes chaleurs sont-elles dangereuses ?

Les premières chaleurs, durant lesquelles le corps n'est pas habitué aux températures élevées, les fortes chaleurs qui durent plusieurs jours sans répit, surtout si elles sont continues le jour et la nuit, aggravent le risque de pathologies dues à la chaleur. C'est aussi le cas si elles s'accompagnent de forte humidité, de pollution atmosphérique (ozone, dioxyde de soufre). La chaleur est moins bien tolérée lorsque l'on vit dans une grande ville, éloignée de la mer, dans un environnement très urbanisé et sans végétation aux alentours.

2. HABITAT

Comment préparer son habitation en vue des fortes chaleurs ?

Il est recommandé de s'assurer dès le printemps, avant l'arrivée des fortes chaleurs de l'été que son habitation permet de limiter les conséquences de fortes chaleurs et dispose de volets extérieurs, de rideaux ou de stores permettant d'occulter les fenêtres, que le réfrigérateur est en bon état de fonctionnement. Dans certaines circonstances, il est utile de disposer de ventilateur voire de climatiseur. Pour en savoir plus : www.afsset.fr

Comment garder son appartement frais s'il fait très chaud dehors et que l'on n'a pas de climatiseur ?

Lorsque Météo France lance une alerte sur la survenue de fortes chaleurs, il faut maintenir fermés les volets, les rideaux, les fenêtres des façades exposées au soleil tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure - tôt le matin, tard le soir et la nuit - il faut ouvrir les fenêtres et provoquer des courants d'air dans tout le logement. Enfin, il est souhaitable d'éteindre ou au minimum de baisser les lumières électriques.

Que faire si l'on vit seul quand la météo annonce une canicule ?

Si l'on est très âgé ou dépendant pour les actes de la vie quotidienne, donc plus vulnérable, il est conseillé de prévenir son entourage. Si l'on vit dans un habitat mal adapté à la chaleur (étage élevé, habitat mansardé, mal isolé, absence de volets...), il est utile d'essayer de se faire héberger chez un parent ou une personne de son entourage dont l'habitat est plus adapté.

3. SE RAFRAICHIR, SE PROTEGER, PREVENIR LES TROUBLES GRAVES DE LA SANTE

Comment préserver sa santé en cas de fortes chaleurs ?

Lorsqu'il fait chaud, il est conseillé :

- de prendre régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans se sécher ;
- de boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour sauf en cas de contre-indication médicale ; ne pas consommer d'alcool ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre ;
- en cas de difficulté à avaler les liquides, prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée ;
- accompagner la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux.

Peut-on sortir en cas de fortes chaleurs ?

Il faut éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée (11h-21h) et rester à l'intérieur de son habitat dans les pièces les plus fraîches et si possible, dans un espace climatisé (régler alors la climatisation 5°C en dessous de la température ambiante). En l'absence de climatisation, il est souhaitable de passer au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit climatisé (grands magasins, cinémas, lieux publics). Si sortir s'avère indispensable, préférer le matin tôt ou le soir tard, rester à l'ombre dans la mesure du possible, en évitant le plein soleil. Sortir en portant un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire. En revanche, on évitera les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...).

Où se rafraîchir s'il fait chaud à son domicile ?

Dans les lieux climatisés proches de son domicile tels que les grandes surfaces, les cinémas, certains lieux publics. Il est utile, avant l'été, de connaître la liste de ces endroits, disponible auprès des mairies, et de connaître l'itinéraire pour s'y rendre. Une personne qui vit dans un logement mal adapté à la chaleur, par exemple étage élevé, habitat mansardé, mal isolé, absence de volets... essaiera tant que possible de loger chez un parent.

4. PREVENIR ET SOIGNER EN VILLE ET A L'HOPITAL : MODE D'EMPLOI

Qui dois-je alerter si une personne de mon entourage ou moi-même ne nous sentons pas bien ?

Il faut appeler votre médecin traitant. Si celui-ci n'est pas là, vous pouvez appeler le SAMU / centre 15 en composant le 15 sur votre téléphone.

A quoi sert le SAMU et quel numéro dois-je faire pour le joindre ?

Le SAMU est un service d'aide médicale d'urgence que vous pouvez appeler en faisant le 15 sur votre téléphone. En fonction de la gravité de vos symptômes et du degré de l'urgence, une personne formée et informée vous orientera au téléphone vers un médecin. Ce médecin, en fonction de votre cas, vous donnera des conseils, vous communiquera les coordonnées d'un cabinet de garde proche de chez vous, ou enverra un médecin de garde en visite à votre domicile, un ambulance médicalisée ou encore, un véhicule de réanimation. En fonction de votre état, le SAMU décide ou non une hospitalisation et se charge d'organiser votre prise en charge vers l'hôpital.

Quel est le rôle des médecins de ville en cas de canicule ?

Les médecins de ville sont au cœur du système de soins et sont proches de vous. Il existe une bonne articulation entre le système de soins en ville et les urgences hospitalières. Un médecin en visite à domicile a la possibilité de vous faire hospitaliser s'il le juge nécessaire.

Comment obtenir un médecin généraliste ou une infirmière pendant les vacances et spécialement au mois d'août ?

Vous devez d'abord appeler votre médecin traitant habituel, avant les période de vacances et lui demander de vous communiquer le nom et les coordonnées de son remplaçant. S'il est absent, un système de remplacement aura déjà été mis en place avant son départ afin d'assurer une permanence de soins. Il en est de même pour les infirmières qui possèdent, elles aussi, un système de garde et de permanence.

Mon pharmacien peut-il m'aider ?

Votre pharmacien peut vous aider car il est informé des symptômes de la déshydratation et du coup de chaleur, mais aussi des réseaux d'entraide et de secours. De plus, certains médicaments (ou association de plusieurs d'entre eux) peuvent être dangereux. N'hésitez pas à lui demander conseil.

Comment vont s'organiser les médecins et les infirmières dans les hôpitaux ?

En cas de canicule, tous les moyens humains, logistiques sont mis en œuvre dans les hôpitaux que ce soit dans les services d'accueil des urgences ou dans les autres services d'hospitalisation. Il existe des moyens pour maintenir le personnel médical ou para-médical en poste ou bien le rappeler s'il est insuffisant. Déjà sensibilisé et formés, les médecins et infirmières ont à disposition des fiches de soins spécifiques à prodiguer aux patients hospitalisés en cas de canicule.

Comment sont organisées les maisons de retraite ?

Les maisons de retraite mettent en place un système de rafraîchissement de l'air et d'approvisionnement en eau et en glace, vérifient la possibilité d'occulter les fenêtres (stores, rideaux, volets). Le personnel médical et paramédical sensibilisé et formé, a à disposition des fiches de soins spécifiques à prodiguer aux personnes âgées en cas de canicule.

Qu'est ce qu'un plan Blanc ?

Il s'agit d'un dispositif d'organisation des établissements de santé garantissant en cas de crise, une planification de tous les moyens présents dans l'hôpital, des capacités humaines, mobilisables à tout moment, une grande réactivité dans la chaîne de fonctionnement et une parfaite coordination entre les hommes, les moyens et les structures de soins.

5. PERSONNES PRESENTANT DES RISQUES ELEVES **EN PARTICULIER PERSONNES AGEES ET/OU** **ATTEINTES DE MALADIE CHRONIQUE**

Y a-t-il des personnes qui encourent plus de risque que les autres ?

OUI :

- les personnes âgées,
- les nourrissons et les enfants et notamment les enfants de moins de quatre ans,
- les personnes souffrant de troubles de la mémoire, de troubles mentaux, de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou dépendantes pour les actes de la vie quotidienne,
- les personnes ayant une méconnaissance du danger,
- les personnes suivant un traitement médicamenteux au long cours et qui n'ont pas un suivi médical régulier,
- les personnes souffrant de maladies chroniques,
- les personnes fébriles ou souffrant de pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur,
- les personnes consommant de l'alcool ou des drogues,

- les personnes ayant présenté des difficultés d'adaptation à la chaleur lors de précédentes vagues de chaleur. Cette liste est donnée à titre indicatif mais n'est pas exhaustive. Pour en savoir plus www.invs.sante.fr

Quelles sont les circonstances qui favorisent les problèmes de santé ?

L'isolement social, l'absence de climatisation dans l'habitat, surtout si celui-ci est difficile à rafraîchir (dernier étage d'un immeuble, logement mansardé, immeuble à toit plat, grande baie vitrée, mauvaise isolation...) favorisent la survenue de problèmes de santé en cas de forte chaleur. C'est aussi le cas de la pratique de sports intenses (jogging, bicyclette...), d'un travail physique exigeant (travail manuel à l'extérieur, construction, bâtiment), ou des professions où les procédés de travail dégagent de la chaleur, comme la fonderie, le pressing, les fours de boulanger, etc.

Que faire si l'on souffre d'une maladie chronique ?

Une personne atteinte d'une maladie chronique ou qui suit un traitement médicamenteux est une personne vulnérable, et doit consulter son médecin traitant afin de disposer des conseils nécessaires afin d'adapter éventuellement son traitement.

Que faut-il faire si l'on est asthmatique ?

Les patients asthmatiques qui sont sujets à des crises d'asthme déclenchées par l'effort peuvent, lors des épisodes de pollution atmosphérique, avoir recours à un broncho-dilatateur inhalé en prévention, selon les recommandations de leur médecin traitant.

Que faut-il faire si l'on a une maladie respiratoire ou cardiaque chronique ?

Pour les patients souffrant d'une maladie chronique, insuffisants respiratoires ou cardiaques, comme pour les sujets asthmatiques, il est conseillé de respecter rigoureusement leur traitement de fond, d'être vigilants par rapport à toute aggravation de leur état de santé et de ne pas hésiter à consulter leur médecin.

6. 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

Devant quelles symptômes faut-il agir en urgence en cas de forte chaleur ?

Si vous ressentez l'un des symptômes suivants : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête, appelez le 15

Si vous êtes en présence d'une personne qui tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance, et/ou présente des convulsions, appelez le 15

Dans l'attente des secours, il faut agir rapidement et efficacement :

* transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements, * l'asperger d'eau fraîche et l'éventer.

7. POLLUTION ET FORTES CHALEURS

La pollution (pic d'ozone) aggrave-t-elle les risques durant une canicule ?

Les concentrations trop fortes de polluants atmosphériques et notamment d'ozone ou de dioxyde de soufre peuvent entraîner des manifestations pathologiques : conjonctivites, rhinite, toux, essoufflements, voire malaises, réversibles en quelques heures. Les populations sensibles sont les enfants, les personnes âgées, les personnes ayant une pathologie respiratoire tel l'asthme (la pollution de l'air abaisse le seuil de déclenchement des crises chez les asthmatiques), l'insuffisance respiratoire ou cardio-vasculaire, les fumeurs. Ces symptômes sont plus marqués en cas d'efforts physiques.

En cas de pollution, que faut-il faire si l'on est à risque ?

Il convient alors de privilégier les activités calmes et d'éviter les activités sportives intenses à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes, de 11 à 21 heures (s'abstenir notamment de concourir aux compétitions sportives). Il est de plus recommandé d'éviter les activités conduisant à manipuler des solvants, notamment de la peinture et, pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires ou cardio-vasculaires, de respecter scrupuleusement les traitements médicaux en cours ou de les adapter sur avis médical. Dans tous les cas, il est nécessaire de consulter son médecin en cas de gêne respiratoire inhabituelle.

Voir également Que faut-il faire si l'on est asthmatique ? Que faut-il faire si l'on a une maladie respiratoire ou cardiaque chronique ? En cas de pollution associée à une forte chaleur, le risque est-il plus grand pour les enfants ?

8. POPULATIONS PARTICULIERES

Personnes âgées

Les personnes âgées sont plus fragiles que l'ensemble de la population. C'est pourquoi la totalité des questions ci-dessus les concernent et l'ensemble des conseils prodigués leur sont spécifiquement dédiés. Ce sont elles qui devront faire appel à leur famille ou à leur entourage pour se faire aider, loger... en cas de fortes chaleurs. La mise en place des dispositifs Plan vermeil et Plan bleu permet de les aider, qu'elles vivent à domicile ou dans des établissements spécialisés.

Sportifs

Y a-t-il des précautions particulières pour les sportifs ?

Une personne qui n'est pas entraînée ne doit pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur. Pour un sportif entraîné, les mesures suivantes sont nécessaires :

- ne commencer une activité physique que si l'on est en pleine possession de ses moyens ; ne pas participer à une compétition ;

- réduire les activités physiques et sportives, et éviter absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée (11h-21h) ;
- pratiquer son activité physique à l'ombre et en milieu aéré ;
- porter un chapeau à large bord et se protéger la nuque ; éviter les coups de soleil (crème solaire) ; porter des lunettes de soleil ; s'asperger régulièrement le visage et la nuque d'eau ;
- porter des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorifique avec un isolement au niveau de la semelle ;
- en cas de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement...) : arrêter l'exercice physique, s'asperger d'eau et rester à l'ombre dans un endroit aéré ;
- contrôler son hydratation : boire avant, pendant et après l'effort, à raison de 10 cl (un verre) toutes les dix minutes.

Que faut-il boire ?

Il faut boire avant, pendant et après l'effort, à raison de 10 cl (un verre) toutes les dix minutes. Pendant l'effort : éviter de boire de l'eau pure en trop grande quantité et préférer des solutions contenant 30 à 80 g/l de glucose et 400 à 1100 mg/l de sodium. Après l'effort : le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu. On choisira une eau minéralisée en bouteille à laquelle on ajoutera 50 grammes de sucre ou des solutions préparées que l'on trouve dans le commerce. Attention à la composition des boissons si l'on est soumis à un régime appauvri ou sans sel : l'avis d'un médecin est nécessaire.

Travailleurs

Y a-t-il des précautions particulières pour certaines professions ?

Le travail dans des bureaux et des espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique, un travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides), des pauses de récupération insuffisantes, le port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur, exposent tout particulièrement aux complications de la chaleur. Les personnes qui sont exposées à une forte chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail comme c'est le cas dans les fonderies, les boulangeries, les pressing, ou l'industrie agroalimentaire... et les personnes qui utilisent des produits chimiques (solvants, peintures...) devront être particulièrement attentives à la survenue de signes pouvant faire évoquer des complications de la forte chaleur.

Enfants

En cas de pollution associée à une forte chaleur, le risque est-il plus grand pour les enfants ? Les parents doivent rester vigilants vis-à-vis de l'apparition de symptômes évocateurs lors des épisodes de pollution. Ne pas hésiter à prendre un avis médical devant l'apparition de toux, rhinite, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux ; ces pics pourraient, en effet, révéler une sensibilité particulière de certains enfants. Les parents d'enfants asthmatiques doivent signaler l'asthme de leur enfant aux responsables de la structure qui les accueille (école, club sportif, de loisirs, de vacances). En milieu scolaire, l'enfant asthmatique peut bénéficier d'un projet d'accueil individualisé.

Y a-t-il des précautions particulières pour les enfants ?

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge et ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés. Les parents doivent donc leur faire boire régulièrement des boissons fraîches, en plus du régime alimentaire habituel, même en l'absence de demande, et les aider à boire. Les promenades et sorties seront limitées pendant les pics de chaleur, particulièrement avant l'âge de un an, toujours avec des vêtements légers, amples, de couleur claire, sans oublier un chapeau. A l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, aérer les pièces et occulter les fenêtres exposées au soleil durant la journée. Proposer des bains fréquents dans la journée (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle). Lors des déplacements en voiture, emporter des quantités d'eau suffisante et ne laisser en aucun cas les enfants seuls dans une voiture, même pour une courte durée.

Quels sont les signes qui doivent alarmer chez les enfants ?

Les premiers signes du coup de chaleur associent une fièvre, une pâleur, une somnolence ou une agitation inhabituelle, une soif intense avec une perte de poids. Il faut mettre l'enfant dans une pièce fraîche, lui donner immédiatement et régulièrement à boire, faire baisser la fièvre par un bain un à deux degrés au-dessous de la

température corporelle. En cas de troubles de la conscience, de refus ou d'impossibilité de boire, de coloration anormale de la peau, de fièvre supérieure à 40°C, appeler le SAMU en composant le 15.

9. AIDER SON ENTOURAGE

Peut-on aider son entourage et comment ?

Oui, on peut s'assurer que les personnes âgées, les personnes fragiles ou isolées de la famille, de l'entourage ou du voisinage peuvent être suivies, accompagnées et aidées dans leur vie quotidienne en cas de fortes chaleurs. En cas de maladie chronique et/ou de traitement médicamenteux au long cours, on conseillera aux personnes de consulter le médecin traitant pour adapter le traitement. On organisera son soutien, éventuellement en lien avec la mairie. Au moment des grandes chaleurs, penser à aider les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part et à prendre régulièrement des nouvelles de ses voisins ou amis âgés et handicapés.

10. MÉDICAMENTS

Que doit-on faire si on prend des médicaments et qu'il fait chaud ?

En cas de vague de chaleur, il est recommandé aux personnes à risque, notamment aux personnes âgées, aux personnes souffrant d'une maladie chronique ou suivant un traitement médicamenteux de consulter leur médecin, en particulier si la dernière consultation remonte à plusieurs mois. Le médecin procédera à un bilan complet et réévaluera si nécessaire le traitement médicamenteux. Il est très important de ne pas prendre de nouveaux médicaments sans avis médical, même lorsqu'ils sont en vente sans ordonnance. Sachez que l'aspirine est contre-indiquée en cas de coup de chaleur

En période de forte chaleur, les médicaments se conservent-ils ?

- Certains médicaments comportent une mention particulière : « médicaments à conserver entre +2 et +8° C » ; ils se conservent généralement dans des réfrigérateurs quelle que soit la température ambiante sous réserve de les utiliser assez rapidement après les avoir sortis du réfrigérateur.
- Pour les « médicaments à conserver à une température inférieure à 25°C ou à 30°C » le dépassement ponctuel, entre quelques jours et quelques semaines, de ces températures n'a pas de conséquence sur leur stabilité ou leur qualité.
- Les médicaments ne comportant aucune mention particulière de conservation ne craignent pas une exposition aux températures élevées, même pendant les périodes de canicule.

Y a-t-il des précautions particulières pour le transport des médicaments ?

Les médicaments à conserver entre +2 et +8° C doivent être transportés dans des conditions qui respectent la chaîne du froid (emballage isotherme réfrigéré), mais sans provoquer de congélation du produit. Les autres médicaments (à conserver à une température inférieure à 25 ou à 30°C, ou à température ambiante) ne doivent pas être exposés trop longtemps à des températures élevées telles que celles fréquemment relevées dans les coffres ou les habitacles de voitures exposées en plein soleil. Il est conseillé, par mesure de prudence, de les transporter dans un emballage isotherme non réfrigéré.

11. LES ALIMENTS

Comment respecter la chaîne du froid en faisant ses courses lors de la canicule ?

Sur le lieu de distribution des denrées alimentaires, le consommateur doit respecter un certain nombre de règles de bon sens : acheter les produits les plus sensibles aux fortes températures et les produits surgelés en fin d'achats ; utiliser des sacs isothermes ; et ranger de façon rationnelle les achats de façon à faciliter le rangement en réfrigérateur ou en congélateur le plus rapidement possible au retour à domicile.

Y a-t-il des mesures à prendre dans la cuisine ?

Pour respecter la chaîne du froid lors des courses, il faut limiter au maximum le temps séparant l'achat de la conservation et/ou de la préparation des denrées alimentaires. Il convient ensuite de respecter les trois zones de rangement des réfrigérateurs : la zone tempérée de 6 à 10°C (beurre, œufs, boissons, sauces industrielles, fromages à pâte cuite, fruits et légumes frais...) ; la zone fraîche de 4 à 6°C (produits laitiers non entamés, crèmes dessert, fromages frais, légumes et fruits cuits, pâtisseries...) ; le compartiment fraîcheur dont la température doit être inférieure à + 4°C (poissons, viandes, charcuterie, laitages entamés...). On veillera à ne pas charger trop le réfrigérateur, à faire le tri des emballages inutiles et protecteurs, à éviter les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs. Le dégivrage sera pratiqué dès lors que la couche de glace se forme de façon inhabituellement rapide et une hygiène stricte sera maintenue par un nettoyage à l'eau savonneuse et un rinçage à base d'eau légèrement javellisée ou vinaigrée tous les 15 jours.

Certains aliments sont-ils plus à risque que d'autres ?

Certaines catégories d'aliments sont plus sensibles que d'autres à certains micro-organismes ou aux conditions ambiantes de conservation. Schématiquement, on peut identifier :

- des aliments hautement périssables tels que les viandes, les produits tripiers, les préparations à base de viande, les produits traiteurs frais, les charcuteries autres que celles à cuire ou séchées, certains produits laitiers tels que les laits pasteurisés, les fromages frais... Pour ces catégories, il y a rupture de la chaîne du froid si la température dépasse + 4°C ;
- des aliments périssables tels que le beurre, les matières grasses, les desserts lactés, les produits laitiers frais autres que les précédents et qui nécessitent une conservation à une température impérativement inférieure à + 8°C. Les aliments présentant donc des caractéristiques physico-chimiques favorables et/ou subissant des traitements sécurisants au regard du risque microbiologique (type cuisson, conserves, produits pasteurisés...) peuvent être recommandés.

Comment adapter son alimentation ?

Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports alimentaires impose qu'il boive plus pour compenser l'eau contenue dans les aliments. De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, le sujet doit consommer 0,5 litre d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38 °C.

Que peut-on faire boire à des personnes âgées ?

Pour les personnes âgées, il est conseillé de boire au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13 à 14 verres, sous forme d'eaux moyennement minéralisées, par exemple des mélanges d'eau gazeuse et d'eau du robinet. Les personnes âgées appréciant peu les eaux « nature », on peut diversifier l'apport par du thé ou café frais, du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons, des gaspachos ou soupes froides, des compotes de fruits, des sorbets, des jus de fruits, des fruits et légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et concombres ou des yaourts et du fromage blanc. Dans tous les cas, essayer de boire régulièrement avant la sensation de soif.

Faut-il boire froid ?

Il est déconseillé de boire ou de manger (très) « glacé » : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.

Faut-il boire si l'on n'a pas soif ?

Oui, il faut boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif. Il faut boire même si l'on a des problèmes d'incontinence urinaire. Il faut boire, plus encore si l'on mange peu ou moins que d'habitude, pour compenser la diminution des apports en eau d'origine alimentaire par une des liquides. Il faut boire plus si l'on a de la fièvre : par exemple, il est nécessaire de consommer 0,5 litre d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38 °C.

Comment faire boire un enfant ?

- Lui proposer à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif.
- La nuit, lui proposer de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.
- Lui donner des fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, et des légumes verts (courgettes et concombres)
- Lui proposer des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produits lactés.

12. RAFRAICHISSEMENT ET CLIMATISATION DES HABITATIONS

D'après le dossier d'information de l'AFSSET et du CSTB « Impacts sanitaires des installations de climatisation. Domiciles des particuliers. 26 mai 2004 ». Dans tous les cas, s'il est prévu de fortes chaleurs et si l'on s'interroge sur sa santé ou celle d'une personne de son entourage, le médecin traitant ou le pharmacien peuvent donner tout conseil utile.

Q1 : Que faire s'il fait trop chaud dans mon appartement ?

R1. Maintenez les fenêtres les stores et les volets fermés pendant la période d'ensoleillement et aérer les pièces la nuit, à partir de 2 h 00 du matin.

R2. Évitez d'utiliser des appareils électriques (éclairage, halogène, TV, ordinateur...) afin de limiter les apports internes d'énergie.

R3. Un ventilateur électrique peut apporter une sensation de fraîcheur, en particulier si l'on s'humecte régulièrement la peau.

Q2 : Je n'ai pas de volets à mes fenêtres, que faire pour avoir moins chaud ?

Q2bis : Mon appartement est situé sous les toits, malgré les volets fermés, la température dans l'appartement est trop élevée ?

R4. Passez quelques heures par jour dans des bâtiments rafraîchis naturellement (sous-sol d'habitation, lieux de culte anciens) ou déjà équipés d'un système de climatisation (centres commerciaux, cinéma,...), si l'accès et l'aménagement le permettent.

Q3 : Je vis seul et j'ai du mal à me déplacer. Comment puis-je avoir accès à ces lieux rafraîchis ?

R5. Déclarez-vous à votre mairie, qui dans le cadre du Plan canicule effectuée, sur la base du volontariat, un recensement des personnes vulnérables. En cas de forte chaleur, un réseau d'intervenants prendra en charge les personnes recensées.

Q4 : Je souhaite acheter un climatiseur. Que me conseillez-vous ?

N'ayez recours à la climatisation que si les recommandations R1, R2, R3, R4, R5 sont inapplicables ou insuffisantes. Il existe plusieurs types de climatiseur individuel : fixe ou mobile, monobloc (1 seule unité) ou bibloc

(aussi appelé split system et comprenant une unité extérieure et une unité intérieure). Pour avoir des conseils d'achat, renseignez-vous auprès de professionnels.

Q5 : Sur quelle prise de courant je branche mon climatiseur ?

Une prise 10/16 A avec terre est généralement suffisante pour les appareils individuels mobiles. Ceci n'est pas forcément le cas pour un système fixe (en cas de doute, consultez la notice).

Q6 : Comment j'installe mon climatiseur ?

Dans le cas d'un climatiseur individuel mobile monobloc à 1 conduit, vous devez prévoir impérativement une sortie vers l'extérieur pour le tuyau de rejet de l'air chaud. Dans le cas des appareils monobloc à 2 conduits, une sortie supplémentaire pour le tuyau de prise d'air extérieur. Dans le cas d'un climatiseur individuel mobile bibloc ou split, vous devez prévoir un orifice de passage pour les tuyauteries qui relient les unités intérieures aux unités extérieures. En tout état de cause, il est fortement déconseillé, pour faire sortir les tuyaux, d'ouvrir une fenêtre ou encore de rejeter l'air chaud dans la pièce (contrairement à ce qu'indique certains modes d'emplois ou catalogues) : l'appareil serait totalement inefficace, pour une consommation électrique élevée.

Q7 : Sur quelle température dois-je régler mon climatiseur ?

En cas de fortes chaleurs, la température intérieure ne doit pas être fixée à une température inférieure à 25-26°C afin d'éviter une température intérieure trop basse par rapport à celle de l'extérieur. Un écart trop grand de température entre l'intérieur et l'extérieur est susceptible d'avoir un impact défavorable sur la santé des personnes fragiles. De plus, une température intérieure plus faible entraînerait une consommation électrique beaucoup plus importante.

Q8 : Mon climatiseur doit-il fonctionner en permanence ?

Non, il n'est pas utile pour rafraîchir une pièce de faire fonctionner l'appareil en continu. Quelques heures par jour suffisent. L'utilisation prolongée d'un climatiseur, sans contrôle de l'humidité, comme c'est le cas des appareils individuels, conduit à un dessèchement de l'atmosphère et peut donc avoir un impact défavorable au niveau des muqueuses et du système respiratoire.

Q9 : Si j'utilise un climatiseur, dois-je aussi aérer mon logement ?

Oui, un climatiseur individuel n'apporte pas d'air neuf et ne renouvelle pas l'air, contrairement aux systèmes centralisés de climatisation et de traitement d'air. Il est donc important d'aérer les pièces en dehors des moments de fortes chaleurs et lorsque le climatiseur ne fonctionne pas.

Q10 : Dois-je nettoyer mon climatiseur ?

En période d'utilisation régulière de votre climatiseur, vous devez nettoyer au moins tous les 15 jours le filtre à air. Les filtres peuvent être lavés avec une solution détergente neutre puis correctement séchés avant d'être remplacés. Un filtre propre fait diminuer la consommation d'énergie de 5 % à 15 %. Le bac à condensats qui recueille l'eau condensée au niveau de l'évaporateur du système de climatisation doit être propre et régulièrement vidé.

Q11 : Ai-je un risque d'être contaminé par des légionelles si j'utilise un climatiseur individuel ?

Le risque de légionellose ne concerne pas, en principe, les climatiseurs individuels mais les climatisations centralisées. Il est lié à une maintenance insuffisante des tours de refroidissement ou tours aéroréfrigérantes.

Q12 : La climatisation est-elle chère ?

Le prix de vente des petits climatiseurs individuels varie environ de 400 € à 1500 € selon les modèles, leurs performances et le fournisseur. Le coût de fonctionnement peut être estimé à 1 € par jour, pour un appareil d'une puissance électrique de 1000 W, fonctionnant durant 10 h par jour, à l'occasion d'un épisode de vague de chaleur. Pour diminuer le coût de fonctionnement, il convient de privilégier lors de l'achat les appareils ayant un rendement énergétique élevé.

Q13 : La climatisation est-elle bruyante ?

Les matériels sont soumis à des lois et réglementations très strictes en la matière. Dans une pièce principale, un appareil de climatisation ne doit pas dépasser un niveau sonore de 35 dB(A), ce qui correspond souvent à un niveau sonore inférieur au bruit de fond obtenu sans climatisation. Il convient en outre de prendre garde à ce que l'unité extérieure ne soit pas non plus trop bruyante afin de ne pas indisposer les voisins. Des valeurs limites de bruit sont fixées par la réglementation. Aujourd'hui, en demandant à un professionnel de concevoir une installation, il devra choisir le matériel qui convient à l'environnement pour éviter les nuisances sonores.

Q14 : La climatisation ne sert-elle que l'été ?

Avec la climatisation réversible, pour un surcroît de prix de 10% environ à l'installation, la climatisation réversible assure le confort toute l'année : elle remplit alors deux fonctions, rafraîchissement en été et chauffage en hiver. A l'usage, la climatisation réversible se révèle économique. Cependant, cette affirmation n'est valable que pour les installations disposant d'une unité extérieure et essentiellement pour les installations fixes dont la pompe à chaleur peut fonctionner dans les deux sens avec un rendement énergétique élevé. Certains équipements sont en revanche équipés d'une simple résistance électrique pour assurer un complément de chauffage, ce qui n'offre pas d'intérêt en termes économiques.

Q15 : Est-ce qu'un climatiseur est facile à utiliser ?

La tendance actuelle est à la généralisation des télécommandes et à l'optimisation autonome du confort. La majorité des climatiseurs est équipée de fonctions telles que la programmation horaire, l'auto-diagnostic du fonctionnement, le contrôle automatique de l'encrassement des filtres, la déflexion automatique du flux d'air pour homogénéiser la température de l'air de la pièce et encore la limitation de consommation énergétique en période nocturne.

13. NUMEROS D'URGENCE

* Un numéro d'information est disponible du 1er juin au 31 août :

08 00 06 66 66

Canicule Info Service (appel gratuit)

* Numéros d'urgence :

15

SAMU

18

Pompiers

112

Numéro d'urgence européen