

# Comment se préserver au quotidien pendant la canicule ?



Canicule ou pas ? Le climat en France est il en train de changer. Il faut avouer que ces derniers temps nous ne savons quoi penser. Un hiver maussade et humide qui a duré longtemps et un début d'été sous le signe de fortes chaleurs et à priori ça va chauffer

encore .Je ne voudrai pas porter la poisse mais je crois que l'on nous annonce une phase caniculaire. Alors qu'un plan doit normalement être prévu par nos autorités il nous semble bon de rappeler quelques consignes pour se préserver de la canicule si toutefois elle arrive .Des consignes simples et pleines de bon sens mais encore faut il parfois se les rappeler . Le plus grand risque en cas de canicule c'est la déshydratation.

## Signes de la déshydratation

?Perte d'élasticité cutanée, yeux enfoncés.

?Etat de choc, diminution ou perte de conscience, urines rares ou inexistantes, extrémités froides, pouls faible et rapide, pâleur.

?Chez le bébé on peut éventuellement observer une absence de larmes alors qu'il pleure, une bouche sèche, une couche qui n'est pas mouillée pendant plus de 8 heures

**En cas de doute et si vous rencontrez ces symptômes appelez immédiatement le 15.**

# **Personnes plus sensibles en temps de canicule**

?Attention aux personnes âgées, aux bébés et aux enfants ainsi qu'aux personnes présentant des pathologies particulières (maladies cardiaques par exemple).

?Amis sportifs faites attention à ne pas courir en plein soleil sans vous hydrater .Pratiquer plutôt des sports aquatiques.

## **Consignes pour faire face à la canicule**

### **1° Evitez les heures les plus chaudes de la journée pendant la canicule**

Il est préférable de sortir avant midi et après 16 heures. Et pourquoi pas lorsqu'on peut, se reposer avec une bonne sieste réparatrice volets fermés.

### **2° Se protéger de la chaleur à l'intérieur**

?Fermer les volets, les rideaux.

?Tenter de faire des courants quand il y a un peu de vent.

?Si vous avez un ventilateur utilisez-le.

?Une astuce du Sud de la France installez aux rideaux des draps mouillés.

### **3° Habillez vous de façon légère**

Logique mais il faut y penser portez des vêtements de couleur claire plutôt que sombres qui absorbe la chaleur. Et protéger vous les yeux avec es lunettes de soleil.

### **4° Pensez à vous rafraîchir souvent pendant la canicule ou les fortes chaleurs**

?Souvent en Hiver quand je vais dans les grandes surfaces pour faire mes courses je me dis souvent (et en passant vers les rayons frais) que c'est là que je devrais venir en cas de canicule ou de fortes chaleurs. Et pourquoi ne pas rechercher des salles climatisées comme les cinémas etc.... Une idée peut être à approfondir.

?Prenez des douches, plongez vous dans une piscine si vous en avez une et ne vous sécher pas en sortant.

**5° Comme vous éliminez beaucoup d'eau, il faut boire buvez régulièrement et plus que d'habitude pour ne pas subir un coup de chaleur. Mangez des soupes, buvez du thé ou des tisanes.**

**6° En cas de malaise appeler votre médecin traitant ou le 15 pour demander conseil.**

Pour plus d'infos ou pour des questions contacter moi par le biais des commentaires ou [ici](#)

**Attention !!! Ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés (GNR 2012)**

*Jean Philippe*

