



Astuces pour la prévention des pathologies liées à la chaleur

French translation of "Tips for Preventing Heat-Related Illness" (www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.asp)

La meilleure défense est la prévention. Voici quelques astuces en matière de prévention :

- Quel que soit votre niveau d'activité, absorbez beaucoup de liquides (non alcoolisés). N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Avertissement : si votre médecin limite en principe la quantité de liquide que vous devez boire ou s'il vous a prescrit des médicaments drainants (« water pills »), demandez-lui quelle quantité de liquide vous devez absorber par temps chaud.
- Ne buvez pas de liquides contenant de la caféine, de l'alcool ou de grandes quantités de sucres, car ils entraînent davantage de pertes en hydratation. Évitez également de boire des boissons très froides, car elles peuvent provoquer des crampes d'estomac.
- Restez à l'intérieur et, si possible, dans des espaces climatisés. Si vous ne disposez pas de l'air conditionné, allez dans un centre commercial ou à la bibliothèque municipale. Le fait de rester simplement quelques heures dans un espace climatisé peut contribuer à maintenir votre corps à une température plus basse lorsque vous retournez dans la chaleur. Appelez les services de santé locaux afin de savoir s'il existe des abris anti-chaleur à proximité de chez vous.
- Les ventilateurs électriques peuvent assurer un certain confort, mais lorsque les températures avoisinent les 33 °C, ils ne permettent pas d'éviter les pathologies associées à la chaleur. Pour se rafraîchir, il est nettement préférable de prendre un bain ou une douche un peu fraîche, ou de se rendre dans un espace climatisé.
- Porter des vêtements légers, de couleur claire, et amples.
- NE JAMAIS laisser personne dans un véhicule fermé à l'arrêt.
- Bien que tout le monde soit susceptible de souffrir de pathologies associées à la chaleur à un moment ou à un autre, certaines personnes sont plus exposées que d'autres. Surveiller régulièrement :
 - les nourrissons et les enfants en bas âge
 - les personnes de 65 ans ou plus
 - les personnes souffrant de maladie mentale
 - les personnes physiquement malades, notamment celles affectées par des pathologies cardiaques ou de l'hypertension
- Rendre visite aux adultes à risque au moins deux fois par jour et les surveiller de près afin de repérer les signes d'épuisement ou de malaises éventuels dus à la chaleur. Les nourrissons et les enfants en bas âge exigent bien entendu une surveillance beaucoup plus fréquente.

Si vous devez sortir dans la chaleur :

- Limitez vos activités en extérieur au matin et aux soirées.
- Ne faites pas trop de sport. Si vous devez faire du sport, buvez deux à quatre verres de liquides frais non alcoolisés toutes les heures. Une boisson sportive peut remplacer les sels et les minéraux que vous perdez par la transpiration. Avertissement : si vous suivez un régime à faible teneur en

Astuces pour la prévention des pathologies liées à la chaleur

(suite de la page précédente)

sel, demandez conseil à votre médecin avant de boire des boissons de type sportif. N'oubliez pas non plus la première « astuce » figurant dans le premier avertissement (ci-dessus).

- Essayez de prendre du repos fréquemment à l'ombre.
- Protégez-vous du soleil en portant un chapeau de soleil à larges bords, des lunettes de soleil et un écran de protection ayant un indice d'au moins SPF 15 (les produits les plus efficaces portent la mention « spectre large » ou « protection UVA/UVB » sur l'étiquette).

For more information, visit www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).