

CANICULE : LES 5 GESTES ESSENTIELS

La canicule arrive en France. Ces fortes chaleurs sont très éprouvantes parce qu'elles persistent nuit et jour. Voici les 5 gestes essentiels pour bien les supporter et éviter les complications.

En savoir plus sur <http://www.medisite.fr/bien-etre-canicule-les-5-gestes-essentiels.395849.101.html#vYYRqZjUoFyAOZuE.99>

Geste 1 : Maintenir sa maison au frais

- [Page suivante Geste 2 : Rafraîchir son corps Suivant Suivant](#)

image: <http://preprod-img.medisite.fr/files/images/article/9/4/8/395849/1373160-inline.jpg>



Pour avoir le plaisir de rentrer le soir dans une maison fraîche ou d'y rester confortablement à l'abri la journée, vous devez appliquer les gestes suivants :

PUBLICITÉ

- Fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrir les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit.
- Provoquer des courants d'air dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Baisser ou éteindre les lumières électriques et plus généralement les appareils électriques susceptibles de dégager de la chaleur

Geste 2 : Rafraîchir son corps

image: <http://preprod-img.medisite.fr/files/images/article/9/4/8/395849/1373161-inline.jpg>



Le meilleur moyen de bien supporter la chaleur c'est de maintenir son organisme au frais.PUBLICITÉ

En pratique :

- Prendre régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans se sécher.
- Rester à l'intérieur de l'habitation dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez le système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante).
- En l'absence de rafraîchissement, passer au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais : grands magasins, cinémas, lieux publics...

Geste 3 : Sortir tôt le matin et tard le soir

image: <http://preprod-img.medisite.fr/files/images/article/9/4/8/395849/1373162-inline.jpg>



Quand il fait chaud, il faut éviter de sortir aux pics de températures.PUBLICITÉ

En pratique :

- Ne pas sortir entre 11h et 21, dans la mesure du possible.
- Sortir plutôt tôt le matin et tard le soir, en restant à l'ombre autant que possible.
- Porter un chapeau, des vêtements légers (en coton) et amples, de couleurs claires.

Geste 4 : Boire, boire, boire !

image: <http://preprod-img.medisite.fr/files/images/article/9/4/8/395849/1373163-inline.jpg>



Quand il fait chaud, on perd de l'eau.PUBLICITÉ

Pour combler ce manque, le meilleur moyen c'est de boire suffisamment.

En pratique :

- Boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale.
- Éviter l'alcool qui favorise la déshydratation.
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides augmentent la sécrétion de l'urine et donc la perte en eau.
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (concombres, tomates, sauf en cas de diarrhées), voire même sous forme 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 (pain, soupes, etc.).
- Éviter les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).

Geste 5 : Appeler ses proches

image: <http://preprod-img.medisite.fr/files/images/article/9/4/8/395849/1373164-inline.jpg>



Vous avez probablement autour de vous des personnes âgées, des enfants...PUBLICITÉ
Il faut veiller à leur état car ce sont les plus à risque en cas de fortes chaleurs.

En pratique :

- 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.
- Appeler régulièrement vos voisins et/ou vos proches âgés et/ou handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.

En savoir plus sur <http://www.medisite.fr/bien-etre-canicule-les-5-gestes-essentiels.395849.101.html?page=0%2C4#7Kdfm13oceyKuXud.99>