

Prenez soin de vous et des autres

On s'attend à ce qu'au 21^e siècle le nombre de canicules augmente à cause du réchauffement de la Terre. En général, lors d'une canicule, il y a beaucoup d'ozone dans l'air. Une canicule ainsi qu'un pic d'ozone risquent de nuire à la santé. C'est pourquoi il est important de prendre des mesures préventives !

Certaines personnes sont plus sensibles à la chaleur et/ou à l'ozone. Par conséquent, elles nécessitent davantage d'attention. Mais les adultes en bonne santé peuvent aussi ressentir des problèmes, surtout lorsqu'ils fournissent des efforts physiques intenses.

CANICULE

Lorsque la température est supérieure à 18°C pendant la nuit et supérieure à 30°C pendant la journée durant trois jours consécutifs, on parle d'une canicule.

Troubles éventuels liés à la chaleur :

- crampes musculaires dans le ventre et dans les membres en cas d'efforts physiques ;
- température corporelle élevée (jusqu'à 40°C) ;
- transpiration abondante ;
- vomissements, diarrhée, faiblesse, fatigue, maux de tête, etc.

Si les symptômes mentionnés ci-dessous se manifestent, il est nécessaire d'avertir immédiatement les services de secours (le numéro 100 ou 112). Sans aide médicale, un coup de chaleur peut évoluer vers un coma et même entraîner la mort.

- Température corporelle supérieure à 41°C ;
- comportement agité ;

- rougeur de la peau et peau sèche ;
- maux de tête, vomissements ;
- convulsions.

OZONE

Lorsqu'il fait extrêmement chaud pendant une longue période, les gaz d'échappement des voitures et camions, des installations de chauffage et de l'industrie s'accumulent. La chaleur augmente alors et de l'ozone se forme.

La couche d'ozone protège la surface de la Terre des rayons nocifs du soleil mais l'ozone qui se forme au-dessus du sol est nocif pour la santé.

Troubles éventuels liés à l'ozone :

- problèmes respiratoires ;
- yeux irrités ;
- maux de gorge ;
- maux de tête.

GROUPES A RISQUE

- Ce sont principalement les jeunes enfants et les personnes âgées qui souffrent le plus des vagues de chaleur.
- Les malades chroniques (affections pulmonaires et cardiaques) de même que les personnes qui prennent certains médicaments tels que des antidépresseurs et des hypotenseurs, courent un risque accru de développer des problèmes de santé en cas de chaleur extrême.
- Pensez également aux personnes qui habitent seules et qui se déplacent avec difficulté.

Les personnes en bonne santé peuvent également ressentir des problèmes à cause de la chaleur ou de l'ozone. Evitez dès lors des efforts physiques intenses.



CONSEILS GENERAUX LORS DE CANICULES ET DE PICS D'OZONE

- boire beaucoup d'eau même si vous n'en éprouvez pas le besoin. Le corps ne signale une sensation de soif qu'après avoir perdu beaucoup d'eau ;
- évitez l'alcool, le café et les boissons sucrées ;
- réfugiez-vous dans un endroit frais de la maison pendant les moments les plus chauds de la journée. La concentration d'ozone est 50% moins élevée à l'intérieur qu'à l'extérieur ;
- fermez les fenêtres et les portes pendant la journée et aérez pendant la nuit, quand les températures sont retombées ;
- fournissez des efforts physiques intenses tôt le matin ou le soir après 20 heures ;
- protégez votre peau contre les coups de soleil. Portez des vêtements protecteurs (tels qu'un chapeau ou une casquette, un T-shirt, etc.) et utilisez une crème solaire avec un indice de protection élevé ;
- ne laissez jamais un bébé ou un enfant seul dans votre voiture.

PLUS D'INFORMATIONS

www.health.fgov.be
www.meteo.be



Découvrez les Mutualités Libérales sur
www.mutualiteliberale.be

Mutualité Libérale du Brabant

Place de la Reine 51-52
1030 Bruxelles
☎ 02/209.48.11 - ✉ 02/219.01.54
info@mut403.be

Mutualité Libérale Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière
Rue Anatole France 8-14
7100 La Louvière
☎ 064/23.61.90 - ✉ 064/23.61.91
contact@mut409.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35
5000 Namur
☎ 081/23.18.23 - ✉ 081/24.10.37
contact@mut409.be

Mutualité Libérale Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15
7500 Tournai
☎ 069/34.38.00 - ✉ 069/21.67.20
mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

Mutualité Libérale de Liège

Boulevard Frère-Orban 45-46-47
4000 Liège
☎ 04/252.44.48 - ✉ 04/253.22.02
secretariat@libramut.be

Mutualité Libérale du Luxembourg

Avenue de la Gare 37
6700 Arlon
☎ 063/24.53.00 - ✉ 063/21.73.29
contact@mutualiteliberale.be

Editeur responsable :

Geert Messiaen, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles
Edition mai 2012



Edition des Mutualités Libérales

*Prévention
contre la canicule* ★
ENTRETENEZ VOTRE CAPITAL SANTE !