

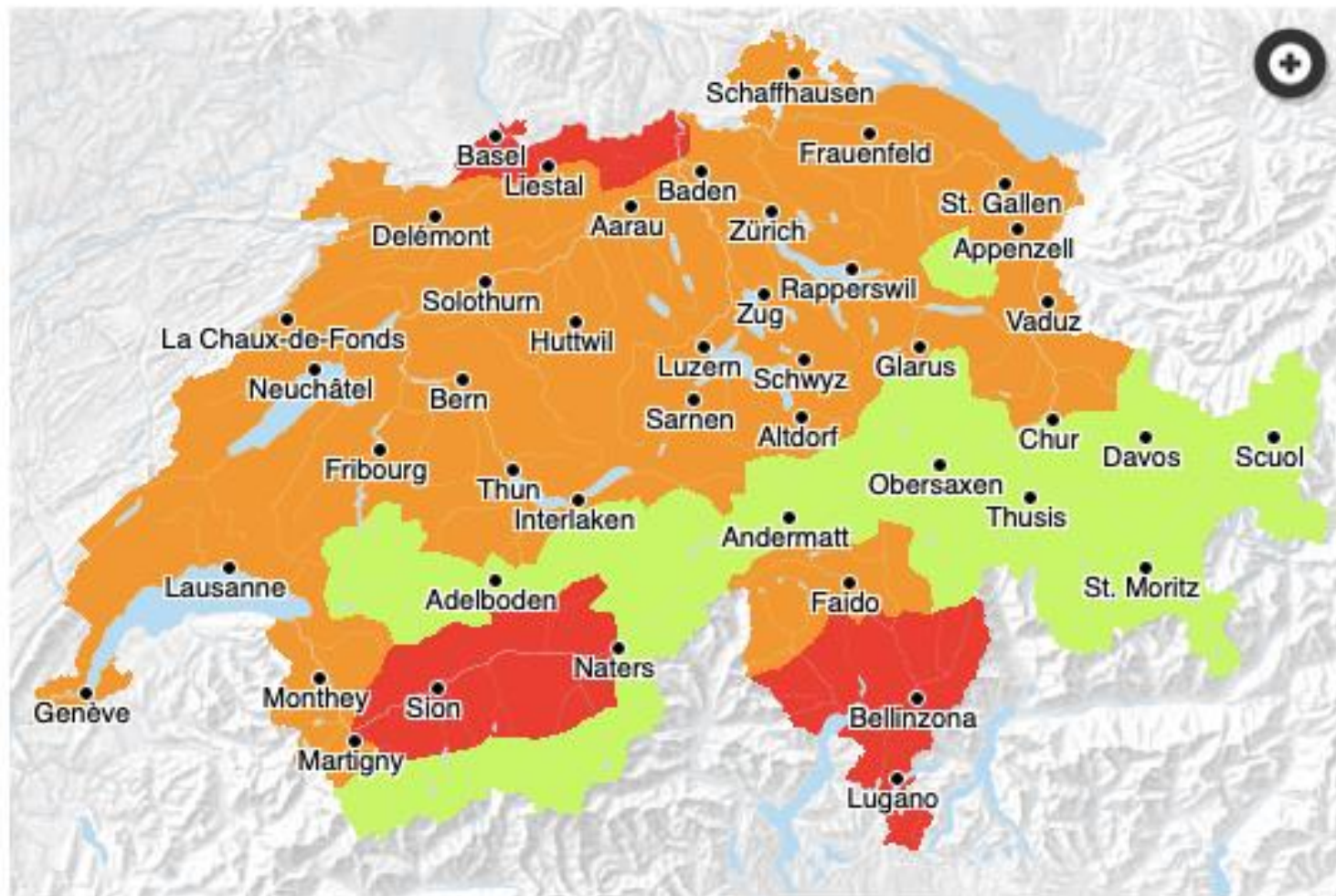
Dangers de canicule actuels



Actualisée le: 26.06.2019, 15:55

localité / NPA

Chercher une localité





Dangers de canicule actuels



Villars-sur-Glâne - Corminboeuf – Givisiez et Granges-Paccot



Canicule: Danger marqué, degré 3

Validité: 24.06.2019, 15h00 - 30.06.2019, 20h00

- **Températures maximales et humidité** : 32 - 37 °C, 25 - 40 %
- **Températures minimales nocturnes** : 16 - 22 °C
- **Période d'intensité maximale** : mar. 12 - jeu. 18
- **Diminution temporaire de l'intensité** : -

- **Remarques** : Lundi marquera la transition vers la période de canicule, qui deviendra intense à partir de mardi. Le passage à un degré 4 n'est pas exclu durant la semaine à venir, notamment entre mardi et samedi.

Effets sur la santé lors de canicules



Canicule



Les canicules de longue durée peuvent représenter un risque considérable pour certains groupes de la population, en particulier les malades (chroniques) âgés, les femmes enceintes et les enfants en bas âge.



Voici quelques informations sur les problèmes de santé pouvant survenir en cas de canicule et sur le comportement à adopter le cas échéant.

Les périodes de grandes chaleurs (plus de 30 degrés) persistant plusieurs jours et durant lesquelles la température ne descend pas en dessous de 20 degrés pendant la nuit peuvent s'avérer nuisibles, voire mortelles pour certains groupes de la population. Les problèmes de santé dus à une canicule touchent principalement le système cardio-vasculaire et les voies respiratoires. La cause est une détérioration de la régulation thermique : ils ne transpirent pas assez et ne ressentent pas suffisamment la sensation de soif.





Comportement à adopter pendant la canicule



La chaleur peut avoir des effets néfastes sur la santé humaine et, dans certains cas, diminuer les performances mentales et physiques.

La tolérance individuelle à la chaleur dépend entre autres de l'état de santé du moment. Par exemple, les personnes atteintes d'un refroidissement ou souffrant de maladies chroniques supportent nettement moins bien la chaleur. De manière générale, les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées et les malades sont plus sensibles aux effets des températures élevées.

Parmi les maux typiques dus à la chaleur, on trouve les vertiges, les céphalées, la fatigue, les nausées et les vomissements.

- Recommandations d'ordre général sur le comportement à adopter pendant une canicule: Période d'ensoleillement maximal de 11 à 15 heures; période la plus chaude en fin d'après-midi (de 15 à 18 heures): effectuer les activités de plein air seulement le matin et le soir et rester si possible à l'ombre.
- Eviter si possible les efforts physiques. Boire suffisamment si l'on travaille physiquement (boissons fraîches non alcoolisées).
- Se protéger des rayons du soleil (ombre, habits, couvre-chef, lunettes de soleil, crème solaire, etc.).
- Porter des vêtements clairs et légers.
- Boire suffisamment (de 1,5 à 2 litres par jour au moins) et compenser la perte de sel et d'eau. Boissons et aliments appropriés: eau minérale contenant du sodium, jus, soupes, fruits riches en eau comme les melons, les concombres, les tomates, les fraises et les pêches.
- Adopter une alimentation légère, froide et à base de produits frais. Répartir si possible les prises d'aliments tout au long de la journée.
- Compenser la perte de sel pendant ou après les activités sportives.
- Profiter du refroidissement nocturne: aération intensive des bâtiments.
- Se rafraîchir en prenant une douche froide ou un bain froid.
- Se tenir informé à travers les médias et les bulletins météorologiques.
- Tenir compte des messages push de l'App de MétéoSuisse.
- Les consignes des autorités doivent impérativement être suivies.





Recommandations lors de canicules



TROIS RÈGLES D'OR À SUIVRE EN CAS DE CANICULE

Protection contre la canicule – personnes âgées ou dépendantes

La canicule peut avoir des conséquences sur la santé et nuire aux capacités physiques et mentales. Les personnes âgées, les malades (chroniques), les enfants en bas âge et les femmes enceintes sont particulièrement à risque. Les personnes âgées ont particulièrement besoin d'aide : prendre soin de la santé des personnes âgées lors d'une canicule est la faire de tous. Les personnes âgées vivant seules et les personnes dépendantes ont besoin de votre attention.

1. Éviter les efforts physiques

- Réduire au maximum l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée et privilégier les lieux ombragés.



2. Éviter la chaleur – se rafraîchir

- Fermer les fenêtres pendant la journée et éviter le soleil (tirer les rideaux, fermer les volets)
- Aérer la nuit
- Porter des vêtements légers
- Rafraîchir l'organisme en prenant des douches froides, en posant des linges froids sur le front et la nuque et des compresses froides sur les pieds et les mains



3. Boire beaucoup – manger léger

- Boire (au moins 1,5 l/jour) à intervalles réguliers, sans attendre d'avoir soif
- Prendre des repas froids et rafraîchissants: fruits, salades, légumes, produits laitiers
- Veiller à consommer suffisamment de sel



Symptômes potentiellement liés à la canicule

- Faiblesse
- Confusion
- Vertiges
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Bouche sèche
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

Intervenir immédiatement !

- Boire beaucoup
- Rafraîchir le corps
- Appeler un médecin



Office fédéral de la santé publique OFSP
Office fédéral de l'environnement OFEW

Editeur: Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans le cadre des activités d'information et de conseil en cas de canicule de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de l'Office fédéral de l'environnement (OFEW), sous la conduite de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).
Nombres de contact: 052 31011

16.10.2019 10:30:00

