Forts pics de chaleur la semaine prochaine : prenez vos précautions !

Météo France a annoncé des températures très élevées pouvant atteindre 40°C à partir de dimanche prochain s'expliquant par l'arrivée d'une " masse d'air très chaud sur le pays en provenance du Maghreb et de l'Espagne ". Des répercussions sur la santé, comme la déshydratation, la fatigue, les coups de chaleur peuvent entraîner de graves complications chez les personnes à risque : personnes âgées, femmes enceintes, enfants, personnes atteintes d'une maladie chronique dont les personnes atteintes de diabète particulièrement exposées aux effets de la chaleur sur la glycémie.

L'épisode caniculaire, différent des vagues de chaleur, se traduit par des températures élevées sur une durée d'au moins trois jours et trois nuits.

Des recommandations expliquant les gestes simples à adopter sont disponibles sur le site du Ministère de la Santé ainsi qu'un numéro de téléphone vers une plateforme d'information « canicule »
0800 06 66 66 (appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe).

Les bons réflexes à adopter sont :
- Boire régulièrement de l'eau
- mouillez son corps et se ventiler,
- maintenir sa maison au frais,
- donner et prendre des nouvelles de ses proches,
- manger en quantité suffisante
- ne pas boire d'alcool car consommer des boissons alcoolisées augmente le risque de déshydratation
- éviter les efforts physiques.

Les fortes chaleurs peuvent également avoir des effets sur l'efficacité et la stabilité de certains traitements, notamment les médicaments pour lesquels des conditions de conservation sont précisées (par exemple, l'insuline). Il convient donc de prendre des précautions concernant l'utilisation et la conservation des produits de santé notamment les médicaments et les lecteurs de glycémie.

Retrouvez toutes les informations nécessaires sur :
- le site de l'ANSM

Canicule et produits de santé
- le site du Ministère des Solidarités et de la Santé

Canicule et fortes chaleurs

Crédit photo : © Adobe Stock