

Les Bons Gestes Pour Faire Face A La Canicule

Source : [lexpress.fr](https://www.lexpress.fr)

- **Boire (mais de l'eau, et pas trop)**

Il faut s'hydrater davantage en cas de canicule et boire de l'eau régulièrement pour compenser ce qu'on perd en transpirant. Pour autant, il ne faut pas boire de quantités excessives, car cela peut être dangereux.

Descendre une ou plusieurs bières très fraîches est aussi une mauvaise idée : l'alcool est d'autant moins bien supporté qu'il fait chaud.

- **Mouiller son corps (mais gare à l'eau glacée)**

"Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour", recommande l'agence sanitaire Santé publique France, qui conseille de se munir d'un brumisateuse pour les trajets en voiture.

En revanche, prendre une douche glacée n'est pas une bonne idée. Sur le moment, l'eau froide fait du bien. Mais le corps la ressent plutôt comme une agression et va lutter pour maintenir la température corporelle à 37°. Attention au choc thermique... De même, se baigner dans l'eau fraîche d'un lac ou d'une rivière peut être dangereux, met en garde la Fédération nationale des sapeurs-pompiers de France (FNSPF). On court le risque d'une hydrocution, choc thermique provoqué par la différence entre la température du corps et la fraîcheur de l'eau, et donc de noyade.

- **Rester au frais**

Il faut éviter de sortir aux heures les plus chaudes et ne pas se mettre en plein soleil. "Passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...)", préconise Santé publique France, selon laquelle il faut aussi "éviter les efforts physiques". On peut tenter de maintenir son logement le plus frais possible en fermant les fenêtres et les volets/rideaux la journée et en les ouvrant le soir et la nuit s'il fait moins chaud.

Un geste à éviter : dormir à côté d'un ventilateur, dans l'espoir de profiter toute la nuit d'un souffle d'air frais. Au bout de plusieurs heures, cet air risque de dessécher les sinus ou la gorge et de causer des crampes ou contractions musculaires. Sans compter le risque pour les allergiques, plus exposés aux impuretés de l'air.

Erreur plus grave encore : laisser une personne seule dans une voiture, surtout un enfant. La température dans l'habitacle peut augmenter très vite, avec à la clé un risque mortel.

- **Protéger sa peau**

"En ville aussi, les UV sont nocifs et restent très dangereux pour la peau, notamment celle des plus jeunes", prévient le Syndicat national des dermatologues-vénérologues (SNDV).

Il faut donc se protéger, en portant de préférence des vêtements de couleur sombre, en tissu à fibres serrées. Les plus petits "doivent être impérativement protégés" (chapeau, lunettes, tee-shirt à manches longues, vêtements anti-UV...), soulignent les dermatos.

Attention aux soi-disant protections qui ne protègent pas ou trop peu. Porter un T-shirt blanc pour une baignade ne sert à rien car cela "laisse passer tous les UV". Et se mettre sous un parasol ou dans un endroit ombragé ne protège qu'à moitié, puisque cela "laisse tout de même passer 50% des UV".

- **Donner de ses nouvelles**

"Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide", conseille Santé publique France. Et "si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, appelez le 15", le numéro de téléphone du Samu.

Les signaux d'alerte pour un coup de chaud sont les crampes, une fatigue inhabituelle, les maux de tête, une fièvre supérieure à 38°, des vertiges ou des nausées, voire des propos incohérents.

