

LA SÉCURITÉ AU SOLEIL



Protégez-vous contre la chaleur et restez au frais

Le soleil est l'un des meilleurs aspects de l'été, mais il apporte avec lui la chaleur. Nous devons savoir comment rester au frais pour prévenir la déshydratation et les maladies liées à la chaleur.

L'**épuisement par la chaleur** est une forme plus bénigne de maladie liée à la chaleur, mais sans traitement, l'épuisement par la chaleur peut entraîner un coup de chaleur. Les symptômes comprennent :

- ✦ Éruption cutanée
- ✦ Crampes musculaires
- ✦ Étourdissements ou évanouissements
- ✦ Nausées ou vomissements
- ✦ Transpiration excessive
- ✦ Mal de tête
- ✦ Respiration ou battements de cœur rapides
- ✦ Soif extrême
- ✦ Urine foncée et urination moins fréquente



Le **coup de chaleur** est la maladie la plus grave liée à la chaleur. Il met la vie en danger et se produit lorsque le corps ne peut plus contrôler sa température. Les symptômes comprennent :

- ✦ Température corporelle supérieure à 103° F
- ✦ Étourdissements ou évanouissements
- ✦ Confusion ou manque de coordination
- ✦ Pas de transpiration, mais une peau rouge très chaude

! Si vous ressentez des symptômes d'**épuisement par la chaleur**, déplacez-vous vers un endroit frais et buvez de l'eau. Un **coup de chaleur** est une urgence médicale. Composez le 911 ou votre numéro d'urgence local. Déplacez la personne vers un endroit frais et refroidissez-la en appliquant de l'eau froide sur les grandes surfaces de sa peau.

CONSEILS POUR RESTER AU FRAIS

1 Portez des vêtements amples.

Choisissez des tissus amples, légers et respirants comme le lin et le coton. Les couleurs claires sont préférables. Restez au frais la nuit en dormant nu(e)!

2 Restez hydraté.

Buvez beaucoup d'eau. Évitez les boissons alcoolisées, caféinées et sucrées, qui favorisent la déshydratation.

3 Rafraîchissez votre maison.

Gardez les rideaux fermés et choisissez des couleurs plus claires qui réfléchissent la chaleur. Utilisez un ventilateur pour faire circuler l'air et débranchez les appareils susceptibles d'émettre de la chaleur.

4 Mangez pour la chaleur.

Mangez moins d'aliments salés et à teneur élevée en protéines, qui produisent de la chaleur métabolique lorsqu'ils sont digérés. Mangez plus de fruits et de légumes, et des repas plus petits et plus fréquents.

5 Refroidissez vos lotions.

Gardez vos lotions et votre aloès au réfrigérateur pour en profiter lorsqu'il fait chaud. Les produits à base d'huile ne doivent pas être refroidis longtemps, sinon ils ne seront pas bien absorbés.

6 Plongez.

Gardez un vaporisateur dans le réfrigérateur pour vaporiser votre visage. Faites couler de l'eau froide sur vos poignets où les vaisseaux sanguins sont plus proches de la surface de la peau.

7 Prenez un bain rafraîchissant.

Prenez un bain ou une douche tiède pour refroidir votre corps. C'est un excellent moyen de mieux dormir les nuits chaudes.

8 Congelez.

Mettez un bol de glace devant votre ventilateur pour une brise fraîche. Gelez les serviettes pour l'extérieur et les taies d'oreiller pour la nuit.

9 Buvez du thé.

Le thé au chrysanthème (en particulier la variété jaune) est connu pour son effet rafraîchissant.

10 Restez bas.

L'air chaud monte, alors restez sur les étages inférieurs à l'intérieur. Dormez mieux les nuits chaudes en dormant dans le sous-sol.

Sources : canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/infographic-staying-healthy-heat/infographie-demeurez-sante-chaleur.pdf
canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil.html | Images de Freepik.com