

## Quelques astuces

- Pour vos promenades, privilégiez les endroits ombragés. Pensez aussi à fréquenter les lieux publics ou commerces climatisés tels que les centres commerciaux, les bibliothèques, les cinémas, les musées...
- Le matin, remplissez une bouteille d'eau : vous vous rendrez ainsi compte de la quantité d'eau bue dans la journée. Fixez-vous l'objectif d'une bouteille par jour (sauf contre-indication médicale)
- Pensez à prendre des douches régulièrement
- Utilisez des brumisateurs d'eau pour vous rafraîchir facilement tout au long de la journée
- Trempez vos avant-bras dans de l'eau très froide (dans un lavabo) : cela vous permettra de rafraîchir votre corps ! En effet, 25 % de votre masse sanguine circule dans vos avant-bras
- Ne buvez pas de boissons trop glacées, privilégiez plutôt les boissons tempérées
- Si vous avez des problèmes de déglutition, remplacez l'eau liquide par de l'eau gélifiée

Passez l'été en toute sérénité avec  
**Adhap Services**



**En cas de doute,  
n'hésitez pas à  
consulter rapidement  
votre médecin**



[www.adhapservices.fr](http://www.adhapservices.fr)

SPECIMEN

**Adhap Services  
vous conseille ...**

Les  
**FORTES  
CHALEURS**

**Comment bien se protéger ?**



[www.adhapservices.fr](http://www.adhapservices.fr)

L'assistance d'un professionnel, ça change tout

# LES FORTES CHALEURS

## Comment bien se protéger ?

### Quand parle-t-on de fortes chaleurs ?

On parle de fortes chaleurs lorsque la température extérieure est supérieure aux normales saisonnières pendant un ou plusieurs jours.

### Les principaux risques

- **L'insolation** : c'est une augmentation anormale de la température corporelle pendant ou après une exposition prolongée au soleil.
- **Le coup de chaleur** : c'est une augmentation de la température corporelle due à une chaleur ambiante élevée.
- **La déshydratation** : c'est la diminution excessive et dangereuse de l'eau dans le corps liée à un manque d'hydratation.
- **Le vertige** : c'est une sensation anormale de rotation souvent alliée à des troubles de l'équilibre.
- **Le malaise** : c'est une perte de connaissance de courte durée.
- **L'insomnie** : c'est une difficulté à s'endormir ou à dormir, entraînant une insuffisance voire une absence de sommeil.
- **Le coup de soleil** : c'est une brûlure de la peau ou une inflammation aiguë suite à une exposition au soleil.

**Attention** - Cette liste n'est pas exhaustive, il existe d'autres risques liés aux fortes chaleurs comme les difficultés respiratoires, les crampes de chaleur ...



### Nos conseils pour bien vous protéger

#### Rafrichissez votre intérieur

- Dès le matin, fermez les volets de votre habitat exposés au soleil. Ouvrez vos fenêtres tard le soir, quand la température extérieure a baissé.
- Dans la mesure du possible, prévoyez un ventilateur ou un système de climatisation mais veillez à ne pas baisser la température en dessous de 20°C.
- Supprimez les couvertures de votre lit en cas de fortes chaleurs nocturnes et créez un léger courant d'air dans votre chambre.

#### Adaptez votre tenue vestimentaire

- Préférez des vêtements amples, souples et légers (coton, lin...) même si vous n'avez pas de sensation de chaleur.

#### Hydratez-vous régulièrement

- Même si la sensation de soif n'est pas présente, pensez à vous hydrater de façon régulière (sauf contre-indications médicales) : eau, thé, café, soupes froides... Evitez les boissons alcoolisées.

- Favorisez la consommation de fruits riches en eau comme le melon, la pastèque, le raisin, la pêche...

- Continuez à manger normalement tout en privilégiant les crudités et les salades pour des repas plus légers... (veillez toutefois à respecter votre régime alimentaire).

#### Sortez en toute sécurité

- Evitez de sortir entre 12h et 16h, heures où le soleil est le plus chaud.
- Prévoyez crème solaire, chapeau et lunettes de soleil avant toute sortie. Vous pouvez également prévoir une ombrelle (ou un parapluie).
- Evitez de faire de l'exercice ou des efforts physiques (jardinage, activités sportives...).
- Privilégiez les vêtements clairs et légers.
- Emportez une bouteille d'eau ou toute autre boisson permettant de vous hydrater.
- Evitez les lieux ensoleillés.

#### Les personnes les plus vulnérables aux fortes chaleurs :

- Les personnes âgées de plus de 65 ans
- Les nourrissons et les enfants (notamment ceux de moins de 4 ans)
- Les personnes travaillant à l'extérieur
- Les personnes pratiquant une activité sportive en plein air

*Nos centres Adhap Services sont à votre disposition tout l'été, 7j/7, weekends et jours fériés. N'hésitez pas à faire appel à nos équipes qui sauront vous proposer un accompagnement personnalisé et répondre à tous vos besoins.*