

# Garder la tête froide

## 5 astuces pratiques contre la chaleur

Les périodes de chaleur prolongées peuvent être très éprouvantes physiquement et entraîner de graves problèmes de santé. Des mesures simples vous aident à bien gérer les journées chaudes.

1.

### Un équilibre hydrique sain

- **Boire suffisamment:**  
Au moins 1,8 litre de liquide par jour
- **Boire régulièrement:**  
Apport en liquide réparti uniformément sur toute la journée
- **Varier les boissons:**  
Alterner différentes boissons telles que l'eau minérale et les jus de fruits dilués



2.

### Repas légers pendant l'été

- **Frais et fruité:**  
Manger beaucoup de fruits et de légumes riches en eau
- **Léger:**  
Opter pour une alimentation légère telle que composée de légumes cuits à la vapeur, de bouillon, etc.



5.

### Premiers secours en cas d'urgence

- **Éloignez-vous immédiatement et mettez-vous à l'abri de la chaleur ou du soleil:**  
Les bâtiments ou les abris telles que les arbres offrent une protection contre le soleil
- **Desserrez vos vêtements**  
ou enlever les vêtements serrés
- **Rafrâchissez-vous avec des serviettes humides et tièdes:**  
Tête, cou, mains et pieds
- **Buvez suffisamment:**  
Eau minérale ou eau légèrement salée  
**Attention:** Ceci n'est pas valable en cas de perte de conscience, il y a alors un risque d'étouffement !



3.

### Rafrâchissement à court terme

- **Se rafraîchir:**  
Des compresses humides pour rafraîchir la tête, la nuque, les mains ou les pieds
- **Prendre une douche:**  
Une douche froide rafraîchit le corps et stimule la circulation sanguine
- **Vaporiser:**  
Les vaporisateurs d'eau rafraîchissante soulagent



4.

### La prudence plutôt que l'indulgence

- **Restez attentif:**  
Les premiers symptômes, tels que des vertiges, des étourdissements, une sensation de faiblesse, des maux de tête, des nausées, des douleurs musculaires, l'épuisement ou une vision floue, indiquent une hyperthermie.
- **Pensez-y:**  
Ces symptômes peuvent également apparaître nettement après une exposition à la chaleur.
- **Stockez les produits correctement:**  
De fortes variations de température peuvent influencer l'efficacité de certains médicaments. Veillez à respecter les températures de conservation indiquées ou demandez conseil à votre pharmacien.



### Autres conseils utiles contre la chaleur

- Restez à l'ombre ou dans des bâtiments climatisés
- Effectuez les activités inévitables le matin si possible
- Portez des vêtements légers et amples et protégez-vous du soleil
- Consultez les actualités pour connaître les conditions météorologiques et les prévisions actuelles

