PRÉFET
DE LA RÉGION
BRETAGNE
Liberté
Égalité
Fraternité

Agence Régionale de Santé
Bretagne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Rennes, le 15/06/2022

VAGUE DE CHALEUR
Recommandations pour se protéger et protéger son entourage

Météo-France annonce une vague de chaleur qui devrait toucher une large partie du pays dans les prochains jours. La Bretagne devrait être concernée par cet épisode précoce dont le pic d'intensité est attendu entre jeudi et samedi. La chaleur peut avoir un impact très rapide sur l'état de santé des populations surtout chez les personnes à risque (personnes âgées de plus de 65 ans, enfants de moins de 4 ans, personnes handicapées, personnes malades à domicile, personnes isolées, en situation de précarité et sans abri, les travailleurs exerçant à l'extérieur…). Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. A cette occasion, la Préfecture de région et l'Agence régionale de santé Bretagne rappellent les principaux conseils et gestes simples à adopter par tous pour se protéger de la chaleur.

Les risques sanitaires des fortes chaleurs

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. La transpiration permet au corps de maintenir sa température, mais lorsqu'il ne la contrôle plus et qu'elle augmente rapidement, une personne peut être victime d'un coup de chaleur. Les nourrissons et les personnes déjà fragilisées (personnes âgées ou atteintes d'une maladie chronique) sont particulièrement vulnérables. Lors d'un épisode de fortes chaleurs, elles risquent une déshydratation, l'aggravation de leur maladie chronique ou encore un coup de chaleur. Les personnes en bonne santé (notamment les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur) ne sont cependant pas à l'abri si elles ne respectent pas quelques précautions élémentaires.

Préfecture
de la région Bretagne

Tél : 02 99 02 11 80
Mél : pref-communication35@ille-et-vilaine.gouv.fr

Agence régionale de Santé
Bretagne

Tél : 02 22 06 72 64
Mél : ars-bretagne-communication@ars.sante.fr

Les conseils pour se protéger de la chaleur

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes ;
- Préférez les activités sans efforts aux heures les plus chaudes ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Ne buvez pas d'alcool ;
- Mangez en quantité suffisante des plats légers et riches en eaux (fruits et légumes) ;
- Portez des vêtements légers amples et clairs et un chapeau en extérieur ;
- Si vous avez des personnes âgées, isolées ou souffrant de maladies chroniques dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite.

Si vous avez des crampes, des maux de tête, des nausées ou une fatigue inhabituelle, mettez-vous dans un lieu frais, buvez, arrêtez toutes activités physiques, aspergez-vous d'eau et ventilez-vous si les signes surviennent après une exposition directe au soleil. Dans tous les cas, appelez un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure et en cas de cas de malaise : faites le 15 !

Pour plus d'informations : Vagues de chaleur - Ministère des Solidarités et de la Santé (solidarites-sante.gouv.fr)