

Je me protège de la canicule : les bons conseils

Le site du Docteur Philippe CREUSVAUX

Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe.creusvaux








Validé par
le Comité Scientifique Médecine des voyages

La canicule correspond à une forte vague de chaleur qui peut mettre votre organisme à rude épreuve et avoir un impact sur votre santé. Le suivi de certaines recommandations permet cependant de réduire les risques. Voici quelques conseils et gestes simples à mettre en place pour vous en protéger.

9 bons conseils pour me protéger de la canicule

	Je maintiens mon corps au frais, en mettant notamment des vêtements amples, légers et qui laissent passer l'air. Je mets un chapeau à bord large.
	Je privilégie les endroits frais en particulier aux heures les plus chaudes.
	J'humidifie ma peau régulièrement avec un brumisateur, et je prends des douches fraîches.
	Je bois régulièrement sans attendre la soif : j'évite les sodas et autres boissons sucrées, et l'alcool.

	<p>Je limite au maximum mon activité physique, surtout au soleil. Je reporte les tâches les plus physiques aux heures les plus fraîches de la journée</p>
	<p>Lors d'une activité, je bois régulièrement et je mouille mes vêtements avant de les enfiler.</p>
	<p>Je ferme mes stores ou mes volets dans la journée. Je peux ouvrir mes fenêtres, si elles sont à l'ombre, et placer une serviette humide devant.</p>
	<p>Je laisse le maximum d'ouverture à la nuit tombée.</p>
	<p>Je mets une crème solaire avec un indice élevé de protection, à renouveler régulièrement.</p>

- Ces conseils s'appliquent particulièrement à vos enfants et aux personnes âgées. Surveillez-les régulièrement pour vous enquérir de leur état de santé, ce sont les plus sensibles à la chaleur !