

L'été s'accompagne souvent d'une vague de forte chaleur, ce qui peut entraîner de graves problèmes de santé chez certaines personnes fragiles.

Sont particulièrement menacées:

- les personnes âgées,
- les nourrissons,
- les personnes souffrant d'une maladie chronique telle qu'une maladie cardiaque, une maladie des reins, une maladie mentale, etc.

Dès lors, il est particulièrement important de respecter quelques règles pendant la période de chaleur.

5 règles d'or



Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.



Passez plusieurs heures par jour dans des endroits frais ou à l'ombre.



Évitez des activités physiques intenses pendant les heures les plus chaudes de la journée.



Rafrâchissez-vous en prenant des douches ou des bains partiels. (mains, pieds, ...)



Allez quotidiennement chez les personnes âgées de votre entourage qui vivent seules. Veillez à ce qu'elles disposent de suffisamment d'eau minérale et qu'elles en boivent assez.

Si vous vous sentez soudainement mal

La grande chaleur fait perdre beaucoup d'eau et de sels minéraux. Si ces pertes ne sont pas suffisamment compensées, des problèmes de santé graves peuvent survenir ;



Les premiers signes d'alerte sont :
crampes au niveau des bras, des jambes ou de l'abdomen.

En cas d'aggravation :
vertige, étourdissement, faiblesse, insomnie inattendue.

Cessez immédiatement toute activité, mettez-vous au frais et prenez des boissons.



SI CES SIGNES NE DISPARAISSENT PAS ENDÉANS UNE HEURE, APPELEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE.

Plus d'infos sur :

www.canicule.lu

Attention canicule

Prenez soin de votre santé !

INFORMATIONS PRATIQUES

ISBN : 978-2-9197-01-1 - CANICULE -FR (2026)

IL EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT DE RESPECTER QUELQUES RÈGLES PENDANT LA PÉRIODE DE CHALEUR

SanteSecu.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Recommandations



1.

Avant l'arrivée de l'été



Vérifiez si les fenêtres exposées au soleil de votre maison sont équipées de volets extérieurs, de rideaux ou de stores et vérifiez si votre réfrigérateur fonctionne correctement.



Identifiez les lieux climatisés proches de votre domicile.



Si vous souffrez d'une maladie chronique ou si vous suivez un traitement médicamenteux, demandez à votre médecin si vous devez prendre des précautions particulières.



Si, en tant que personne à risque, vous vivez seul(e) et que personne ne passe régulièrement vous voir lors d'une vague de chaleur, signalez-le à votre commune et demandez si elle offre des visites régulières lors d'une grande vague de chaleur.

2.

À l'annonce de l'arrivée d'une vague de grande chaleur



Écoutez la radio : vous entendrez les dernières prévisions météorologiques et recevrez des recommandations sur la meilleure façon de se protéger des conséquences de la chaleur.



Vérifiez si vous disposez d'une quantité suffisante de boissons.



Si vous êtes une personne vulnérable vivant seule, demandez à quelqu'un de passer régulièrement.



Aérez votre maison, surtout la nuit, lorsqu'il fait le plus frais à l'extérieur.



3.

Lorsque la grande chaleur s'est installée dans notre région



Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes. Restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches (cave, pièces en sous-sol).



Si votre habitat est devenu trop chaud, essayez de passer au moins 2 à 3 heures de la journée dans un endroit frais ou climatisé (centre commercial, cinéma, ...).



Prenez durant la journée des douches ou des bains partiels (mains, pieds) rafraîchissants.



Fermez volets, rideaux et stores des fenêtres exposées au soleil.



Gardez fermées les portes extérieures et fenêtres tant que la température extérieure dépasse la température intérieure de votre maison. Aérez votre habitat tard le soir, n'ouvrez les fenêtres qu'en fin de soirée, la nuit ou tôt le matin.



Si vous devez sortir, restez toujours à l'ombre, portez des vêtements clairs, légers et amples de préférence en coton ou en lin, couvrez-vous la tête et pensez à utiliser une crème solaire.



Buvez régulièrement, tout au long de la journée, au moins 1,5 litre contenant suffisamment de sels minéraux, même si vous n'avez pas soif. Préférez l'eau minérale et l'eau gazeuse. Évitez le café, le thé et les boissons trop riches en sucres/caféine qui ont des effets diurétiques.



Mangez normalement ; si vous manquez de faim, fractionnez les repas ; mangez des fruits, des crudités et des légumes tous les jours pour compenser la perte de sels minéraux.

