

Comment se protéger de la chaleur et de la déshydratation ?

Écrit par La Redaction - Mis à jour Lundi, 04 Janvier 2010 23:17

Les climats chauds, et en particulier ceux qui associent l'humidité à la chaleur, peuvent se révéler dangereux pour la santé. Ils imposent de savoir se protéger du coup de chaleur et de boire suffisamment pour compenser les pertes en eau liées à la transpiration.

- Choisissez des vêtements amples, légers, de couleur claire et en fibres naturelles. Portez un chapeau et n'hésitez pas à utiliser un parasol.
- Évitez les atmosphères mal ventilées et ne restez pas dans une voiture ou un lieu clos en plein soleil.
- Mieux vaut ne pas vous exposer au soleil pendant les heures chaudes de la journée. N'exposez jamais un nourrisson au soleil.
- Évitez les activités physiques en cas de fortes chaleurs.
- Rafraîchissez-vous le visage et le corps avec un brumisateuse d'eau ou des linges humides. Vous pouvez également prendre une douche fraîche plusieurs fois par jour.
- Buvez régulièrement même si vous n'avez pas soif. Buvez de préférence par petites quantités et fréquemment.
- Faites boire souvent les personnes âgées et les enfants car ce sont les plus vulnérables
- Évitez l'alcool ainsi que les boissons excitantes et diurétiques (thé, café, etc.).