



## **Les vagues de chaleur sont éprouvantes, soyez prêt.**

Le Comité des usagers Argyle / St-Lambert aimerait vous rappeler quelques précautions pour rester en sécurité en périodes de canicule.

### **QU'EST-CE QU'UNE CANICULE?**

Si la température dépasse 35 degrés le jour et plus de 20 degrés la nuit, pendant plusieurs jours, il s'agit d'une situation de canicule.

### **LES RISQUES POUR VOUS**

Vous êtes plus vulnérable aux effets d'une canicule, si vous prenez certains médicaments ou si vous êtes atteint d'une maladie qui réduit votre tolérance à la chaleur.

En cas de fortes chaleurs, **vous êtes spécialement exposés au risque de déshydratation :**

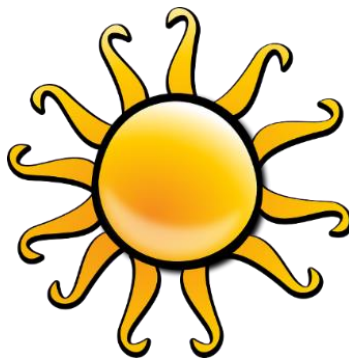
- **Troubles de la sudation :**  
Lors de fortes chaleurs, vous produisez moins de sueur que les personnes plus jeunes. Vous avez donc plus de mal à adapter votre corps aux températures élevées.
- **Dérèglement du mécanisme de la soif :**  
Normalement la sensation de soif apparaît dès que l'organisme a besoin d'eau pour maintenir son équilibre mais chez vous, elle intervient avec un certain retard. Vous devez donc apprendre à

boire, avant même d'avoir vraiment soif, que ce soit pendant ou hors période de canicule.

### **QUELQUES CONSEILS**

Même si vous vous sentez encore jeune de cœur et d'esprit, vous êtes plus vulnérable aux effets de la canicule en raison de votre âge. Cela dit, il n'y a pas lieu de vous inquiéter si vous suivez les conseils suivants :

- Buvez plus d'eau qu'à l'habitude.
- Limitez votre consommation de thé, de café et d'alcool pour éviter la déshydratation.
- Consommez des fruits et des crudités si vous avez de la difficulté à avaler les liquides,
- Mangez normalement, même lorsque vous n'avez pas faim.
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes (11h-15h).
- Portez un chapeau, des vêtements amples et de couleurs claires lorsque vous sortez à l'extérieur.
- Reposez-vous.
- Restez si possible, dans une pièce climatisée.



*Bon été à tous les usagers!*