



# Canicule :

## comment se protéger et protéger nos aînés

**Canicule** : Époque de grande chaleur (l'étoile Sirius ou *Canicule* se lève et se couche avec le soleil du 22 juillet au 22 août).

Dictionnaire Le Petit Robert

### *Que risque-t-on en période de canicule ?*

- Le coup de soleil
- Le coup de chaleur
- La déshydratation
- L'intoxication alimentaire

### *Quelles sont les personnes les plus exposées ?*

Les personnes âgées et les enfants en bas âge sont les premiers touchés lorsque survient la canicule.

Ils ont plus de difficulté que les jeunes adultes à maintenir la température de leur corps autour de 37°C. Ils ne boivent souvent pas assez, d'autant que la perception de la soif diminue avec l'âge.



## Quelques conseils

- Evitez l'exposition au soleil.
- Ne sortez pas aux heures chaudes, entre 11 heures et 17 heures.

- Portez un chapeau, des vêtements amples et légers (coton).



- Protégez et hydratez la peau avec une crème solaire écran total ou une crème hydratante.



- Buvez régulièrement, même si vous ne ressentez pas la sensation de soif.

- Conservez bien les aliments au frais car la chaleur favorise le développement des microbes (surveillez la température du réfrigérateur).



**Buvez régulièrement des boissons non-alcoolisées**

## Evitez la déshydratation

### Les liquides

- Eau nature ou aromatisée.
- Jus de fruits (attention aux agrumes qui peuvent provoquer des diarrhées).
- Soupes fraîches, potages.
- Laitages.
- Thé, tisanes, infusions.
- Evitez l'alcool.



### Sous forme solide

- Fruits tels que le melon, la pastèque, les prunes...



(là aussi attention à la diarrhée).

- Eau gélifiée (voir recettes).

### 2 Recettes d'eau gélifiée :

Pour les personnes qui ont des troubles de la déglutition ou qui refusent de boire, il est possible de préparer de l'eau gélifiée.

Mettre dans une casserole une cuillère à café rase de agar-agar (acheté en pharmacie) pour un litre d'eau.

Ajouter 1/4 de verre d'arôme (sirop de menthe, grenadine). Mélanger. Mettre sur le feu et remuer jusqu'à frémissement.

Verser dans des récipients adéquats.

Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur pour assurer la conservation.

A utiliser dans les 48 heures...

---

1 litre d'eau 6 feuilles de gélatine 30gr de sucre ou du sirop.

Faire tremper la gélatine 5 à 10 minutes dans l'eau froide, égoutter les feuilles et les faire dissoudre dans l'eau bouillante.

Laisser refroidir après avoir incorporé le sucre ou le sirop. Répartir dans des bols ou petits pots.

Conserver au réfrigérateur 24 heures.

Attention à ne pas laisser trop longtemps à température ambiante carafes et verres d'eau pour éviter tout risque de contamination.





## Rafrâchissez la maison :

- Fermez volets et stores (attention aux chutes dans la pénombre).
- N'ouvrez les fenêtres que lorsque la température extérieure est inférieure à la température intérieure et provoquez des courants d'air.
- Contrairement à une idée reçue, l'utilisation d'un ventilateur ne rafraîchit pas l'air. En réalité, il n'est efficace que si la peau ou les vêtements sont humides sinon il déshydrate.
- Si vous disposez d'une climatisation, fermez toutes les ouvertures, réglez 5 degrés sous la température extérieure mais jamais sous 25 degrés.
- Rendez-vous dans des lieux climatisés (exemple : grand magasin...).

## Se rafraîchir...

- Découvrez-vous au maximum et ne gardez si possible qu'une chemisette ou un chemisier.



- Mouillez les vêtements.
- Utilisez les brumisateurs (aérosols ou appareils pour humidifier les plantes d'appartement) et pulvérisez de l'eau sur le visage et les parties du corps découvertes.
- Dans le cas de personnes dépendantes :
  - Enveloppez la personne dans un drap mouillé.
  - Humidifiez la bouche à l'aide de bains de bouche et brumisateurs.

## Quand la température du corps est supérieure à 38 degrés



- Envelopper la personne dans un drap humide.
- Placez des glaçons dans un sac plastique et appliquez-le sur l'aîne ou sur les poignets.
- Appliquez des linges humides sur le visage, éventuellement rafraîchis au réfrigérateur.
- Faites couler de l'eau froide du robinet sur l'intérieur de la main et des poignets.
- Donnez un bain ou à défaut une douche 2 à 3 degrés sous la température du corps.
- Surveillez la fièvre (si vous la prenez dans la bouche ou sous l'aisselle, ajoutez 0,5 degrés).
- Appelez le médecin.