



# *Petits conseils pour passer un été agréable ...*

*Le soleil ami ou ennemi ?*

*Qui doit se protéger du soleil ?*

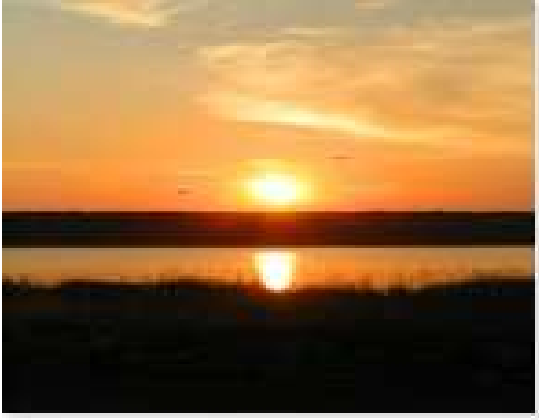
*Et les seniors ?*

*Comment se protéger de la chaleur ?*



# Soleil : ami ou ennemi ?

- Il était une fois **canicula ...**
- Une étoile à l'horizon si proche de la terre  
Sirius
- **Une étoile qui se couche et se lève en même temps que le soleil (du 24 juillet au 24 août)**
- Une peur pour tout le monde antique.



## Soleil ennemi ...

- **Une définition** : il s'agit d'une période estivale qui se caractérise par une température élevée et une amplitude thermique faible.
- **En pratique** : la température ne descend pas en dessous de **18°C la nuit** pour le nord de la France et **20°C pour le sud**.



## Soleil ami ...

- Lumière et chaleur à l'origine de toute **vie** .
- Lumière et chaleur à l'origine du bien être **moral et physique...**
- Lumière et chaleur à l'origine de toute la nourriture **végétale voire animale** ...
- Lumière et chaleur favorisant les **échanges économiques, la prospérité des nations.**

# Qui doit se protéger des effets néfastes du Soleil ?

## 5 publics en danger ...

- **Les enfants** : *nourrissons et jeunes enfants, en dessous de 4 ans sont soumis au risques de la déshydratation.*
- **Les personnes exerçant une activité physique** : *thermogenèse du travail musculaire.*
- **Les sans-abris** : *ils n'ont pas de lieux susceptibles de les accueillir. Exclus des lieux commerciaux climatisés.*
- **Les personnes avec une pathologie cardiaque** : *transpiration et hydratation modifient la pression sanguine.*

# Et les personnes âgées ...

- **Isolement** : *l'immense majorité des personnes âgées vivent à domicile, (seules 670 000 vivent en établissement pour 9,3 millions de plus de 65 ans) et sont souvent seules ».*
- **Présence de troubles de la sudation** : *température de 37°C qui augmente ...*
- **Troubles de la sensation de soif** : *la sensation de soif apparaît plus tardivement.*
- **Présence de plusieurs pathologies** : *maladies chroniques plus nombreuses.*
- **Prise de médicaments** : *élévation de la température du corps, pertes de sensations de soif, capacité de réponse de l'organisme amoindrie ...*

# Soyons plus malins que canicula ...

- **Aération de la maisons aux heures fraîches** : ouvertures des portes et des fenêtres / courants d'air.
- **Fermer et ouvrir ses fenêtres** en fonction de l'exposition du soleil.
- Avant les heures chaudes, **fermer les volets extérieurs.**
- **Installer un linge mouillé devant le ventilateur.**

# Prenez soin de vous...

- **Boire de l'eau sous toutes ses formes** : eau plate ou gazeuse fraîche ou à température ambiante : 1,5 l / jour.
- **Des repas à base d'aliments riches en eau** : melons, pastèques, brugnons, soupes froides, fromage blanc.
- **Mouiller sa peau, les bras, les avant-bras et s'humecter son visage.**

# Et bien sur ...

- **Pas de sorties aux heures chaudes** c'est-à-dire entre 11h et 17h.
- **Ne pas rester sur le balcon ou la terrasse même sous un parasol.** L'ombre des arbres n'est pas forcément suffisante.
- **Pour les courses, choisissez les heures fraîches et les locaux climatisés.**
- Et pour l'été, la garde-robe légère comportera **également des lunettes de soleil, un chapeau à larges bords, un chemisier à manches longues ...et de la crème solaire en cas d'exposition ...**

# Et pour finir ...

- Quelques n° à connaître :  
**32 50 (0,34 Euro/mn) ou**  
**[www.meteofrance.fr](http://www.meteofrance.fr)**
- **Ligne Canicule Info Service**  
**: 0 800 06 66 66 (n° vert et**  
**gratuit )**
- Bon été à toutes et à tous et  
merci de votre attention ...

