

CANICULE ET BAINNADE : RISQUE D'HYDRATATION ! Soyez prudents pendant la canicule et durant l'été pour le bien de vos enfants !

Conseils et mises en garde

Publié par: Walda Colette Dubuisson

Publié le : 29-06-2018

Comment lutter contre la canicule

-  Éviter les endroits confinés (voiture, landau...).
-  Fermer les volets et les fenêtres le jour. Les ouvrir la nuit pour **laisser pénétrer la fraîcheur.**
-  Boire au minimum **2 litres d'eau** par jour et manger léger. Éviter l'alcool, les graisses et les sucres.
-  Se rafraîchir régulièrement à l'aide d'un **brumisateuse** ou en prenant une **douche.**
-  S'habiller de vêtements aux **tissus clairs**, légers et naturels. À l'extérieur, porter casquette ou chapeau.
-  N'hésitez pas à **demande de l'aide** (parent, voisin, médecin).
-  Rechercher les endroits **frais et à l'ombre.**
-  Passer, si possible, **2-3 heures par jour** dans un **endroit frais** (supermarché...)

Zone de Police Borraine via Sud Radio



250) this.width=250" />

250) this.width=250" />

Rappel : les beaux jours reviennent , déjà des enfants et animaux ont été laissés dans une voiture au soleil , déjà des décès ...

Soyez prudents.

Si vous voyez un bébé, un animal enfermé dans une voiture,cassez la vitre pour le sauver avant qu'il soit trop tard !

Si possible, prenez vite une photo avant !

Merci.

21/07/2016 : Poussettes: l'erreur grave que les parents doivent cesser de commettre cet été.

29/06/2015:

Soyez prudents pendant la canicule !

Il faut absolument se protéger et protéger ceux qui sont plus fragiles..

NE LAISSEZ PAS VOTRE BÉBÉ/ENFANT DANS LA VOITURE : les conséquences sont très graves ! Toute personne qui verrait un enfant enfermé dans une voiture : " cassez la fenêtre et appelez VITE les secours " (vidéo).....

NE LAISSEZ PAS VOTRE CHIEN DANS LA VOITURE

RAPPEL :

01/08/2014 : Cette chaleur accablante et interminable prend une tournure dramatique. A côté des personnes âgées et des enfants en bas âge qui s'épuisent littéralement, d'autres se jettent dans les premiers points d'eau rencontrés, au risque de succomber à l'hydrocution.

Ne perdez pas la tête, restez prudent !

Attention à l'hydrocution

Chaque été on nous met en garde contre l'hydrocution.

Ainsi, avant d'entrer totalement dans l'eau, on s'asperge légèrement, notamment au niveau du visage et de la nuque. Mais cette année, avec les records de chaleur, la folie nous gagne et tout point d'eau devient salutaire, au risque d'oublier le fameux rituel anti-hydrocution.

Ce choc thermique est un accident fréquent en été. Il correspond à un refroidissement brutal qui survient souvent lors d'une entrée trop rapide dans l'eau, c'est-à-dire lors d'une trop grande différence de température entre la peau et l'eau.

Un tel choc peut provoquer une perte de connaissance et donc une noyade. Il s'agit donc d'une urgence.

Les moments propices à l'hydrocution :

Tout le monde peut être victime d'hydrocution, sachant que les enfants et les personnes âgées sont davantage à risques.

La survenue de cet accident est favorisée par plusieurs facteurs :

une eau très froide,
des bains de soleil prolongés,
des efforts sportifs intenses,

la consommation d'alcool
les repas très copieux.

Que faire en cas d'hydrocution ?

Si vous assistez à une hydrocution, ramenez la victime sur le bord et alertez les équipes de secours, le " 100 " en Belgique, le SAMU (15) ou les pompiers (18) en France.

Vérifiez si elle respire.

Dans l'affirmative, placez-la en position latérale de sécurité.

Dans la négative, qu'il s'agisse d'un arrêt cardiaque ou respiratoire, effectuez immédiatement les gestes de réanimation cardio-pulmonaire (bouche-à-bouche, massage cardiaque).

Pour lutter contre l'hypothermie, séchez la victime et couvrez-la d'une couverture jusqu'à un retour à la normale.

Parlez-lui afin de la rassurer et ne la laissez jamais seule. Après un tel épisode, il est indispensable de la surveiller durant les heures suivantes, afin de déceler toute évolution de son état.

Consignes de sécurité

Certains signes, certes peu spécifiques et importants, précèdent l'hydrocution :

frissons,
claquements des dents, tremblements,
crampes,
vertige,
impression de malaise imminent,
angoisse,
sommolence brutale,
maux de tête,
démangeaisons, urticaire,
troubles visuels, auditifs...

Il ne faut pas les négliger, mais se rapprocher immédiatement du bord, afin de sortir de l'eau le plus rapidement possible.

Ne vous baignez jamais seul(e) ou dans des zones non surveillées.

Entrez progressivement dans l'eau, et surtout si l'eau est froide ou si vous vous êtes exposé(e) préalablement au soleil.

Ne vous exposez pas longtemps au soleil et évitez systématiquement les heures les plus chaudes.

Mis à jour par Isabelle Eustache, publié sur sos-enfants en accord avec e-santé.be

29/06/2015 :Soyez prudents pendant la canicule !

Il faut absolument se protéger et protéger ceux qui sont plus fragiles

On considère qu'il y a canicule quand la température ne descend pas en dessous de 20 degrés la nuit et atteint ou dépasse 30 degrés dans la journée, et ce sur une période d'au moins 3 jours.

Les prévisions de Météo France pour cette semaine correspondent donc bien à ce phénomène, il

faut se protéger et veiller sur les personnes les plus fragiles comme les enfants et les personnes âgées.

Comment se protéger ?

Les personnes âgées ou handicapées peuvent se faire inscrire sur le registre municipal, les services de secours pourront alors intervenir en cas de problème.

Dans la famille proche ou dans le voisinage, veiller à prendre des nouvelles ou à téléphoner régulièrement aux personnes seules.

Pendant la vague de chaleur il faut boire régulièrement de l'eau, hydrater les nourrissons proposer de l'eau aux enfants et aux personnes âgées. On peut aussi mouiller son corps et se ventiler régulièrement. On doit manger en quantité suffisante mais ne surtout pas boire d'alcool et si possible, passer le plus de temps dans des endroits frais.

le coup de chaleur

C'est un phénomène sérieux qui peut être mortel il est donc indispensable de contacter les secours lorsque des signes inquiétants apparaissent. Des crampes, des maux de têtes, des convulsions, des pertes de connaissance, une somnolence anormale, une peau rouge, chaude et sèche et une soif intense sont autant de signaux d'alerte qui doivent vous inciter à consulter les urgences.

Travailler pendant la canicule

Enfin pour ceux qui travaillent à l'extérieur ou qui doivent faire de gros efforts physiques, il faut boire beaucoup d'eau, se mouiller le corps et observer des pauses régulières à l'abri du soleil et de la chaleur.

Dernière recommandation, ne partez pas faire un footing pendant les heures les plus chaudes de la journée.

Quatre rappels indispensables avant la canicule

[Avec l'arrivée de la canicule, quels sont les bons réflexes à adopter ? sur WAT.tv](#)

Comment se protéger?

Lorsque les grandes chaleurs sont là, il faut se calfeutrer aux heures les plus chaudes, en fermant volets, stores, rideaux des pièces exposées au soleil, et en aérant aux heures les plus fraîches (tôt le matin, tard le soir ou la nuit).

Il est déconseillé de sortir aux heures les plus chaudes (de 11h00 à 21h00). Il vaut mieux rester dans les pièces les plus fraîches de son domicile. S'il n'y en a pas, il faut passer deux ou trois heures dans des endroits frais près de chez soi : grands magasins, grandes surfaces, cinémas ou lieux publics. En cas de sortie, il convient de porter des habits amples et légers, et préférer le coton qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration.

Chez soi, ne pas hésiter à prendre régulièrement des douches, bains frais, ou à brumiser de l'eau sur le corps.

Il faut également limiter au maximum l'activité physique et proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage) pendant les heures les plus chaudes et reporter ce qui est possible aux heures fraîches. Si une activité est obligatoire, elle ne doit pas se dérouler au soleil.

Que boire et manger?

La recommandation centrale en cas de fortes chaleurs est bien sûr de boire abondamment et avant même d'avoir soif, mais pas n'importe quoi. Les boissons à effet diurétiques comme le café, le thé, les colas et sodas sont à éviter. De même l'alcool, qui favorise la déshydratation.

Il faut boire un litre et demi à deux litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale.

Si c'est difficile, on peut accroître les rations de fruits, crudités et fractionner les repas. Il faut aussi veiller à ne pas manquer de sels minéraux (pain et soupes par exemple).

Quelles sont les personnes à risque?

Face à un pic de chaleur, des catégories sont plus exposées: les personnes âgées, les nourrissons et les enfants de moins de quatre ans, les personnes souffrants de troubles mentaux, de la mémoire et ceux qui ont une maladie chronique. L'habitat et le mode de vie induisent des risques supplémentaires: logements sous les toits, sports intenses, et surtout travail à l'extérieur ou près de sources de chaleur (boulangeries, fonderies, pressings).

Quels risques pour la santé?

Le coup de chaleur est la principale des urgences liée aux grandes chaleurs. Le corps n'arrive alors plus à contrôler la température qui augmente vite, dépassant les 39°. Les symptômes sont des maux de tête violents, des nausées, des vomissements, des propos incohérents, des convulsions voire une perte de connaissance. C'est une urgence, il faut appeler le 15, mettre la personne dans un endroit frais, la rafraîchir.

La déshydratation grave est une autre urgence qui requiert l'appel au 15. Elle se traduit par une soif intense accompagnée d'au moins un des signes suivants: sécheresse de la peau et des muqueuses, perte de poids supérieure à 5%, fatigue extrême, vertiges, somnolence ou perte de connaissance. L'insolation survient après une exposition directe au soleil et donne lieu à des maux de tête et des nausées. Les enfants y sont plus sensibles. Il faut mettre à l'ombre, rafraîchir, en plaçant notamment des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras, et appeler le 15 si les symptômes s'aggravent ou persistent.

Les fortes chaleurs peuvent aussi aboutir après plusieurs jours à un "épuiement" provoqué par le manque d'eau et de sels dont les manifestations sont étourdissements, fatigues, faiblesse, insomnie. Il convient de se réhydrater avec un apport renforcé en sels minéraux, de se reposer au frais.

Source: ministère de la Santé, <http://www.sante.gouv.fr/recommandations-pour-la-population.html>

NE LAISSEZ PAS VOTRE BÉBÉ/ENFANT DANS LA VOITURE : les conséquences sont très graves !

La police signale que si vous voyez un enfant ou un chien enfermé dans une voiture en cas de forte chaleur, prenez une photo de l'enfant ou du chien et de la voiture, relevez le numéro

de plaque et cassez la fenêtre de la voiture, puis appelez la police. De cette façon, vous ne serez pas accusé de dommages criminels et il donne la preuve à la police de traîner les parents irresponsables, les propriétaires de chiens devant les tribunaux.

L'été arrive !

Ne laissez pas les enfants ou les animaux souffrir ! Trop de petits sont décédés dans d'atroces souffrances ...STOP !!!

Grand merci à tous.

Walda Colette Dubuisson