

Service communication
Tél. : 24 66 40

Mardi 02 février 2016

COMMUNIQUÉ

De fortes chaleurs touchent actuellement la Nouvelle Calédonie. Les prévisions météorologiques indiquent une possible persistance de la situation pour les prochains jours

En conséquence, les autorités sanitaires recommandent aux sportifs les mesures suivantes :

Si vous n'êtes pas entraîné :

Il ne faut pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur.

Même si vous êtes entraîné, les mesures suivantes sont nécessaires :

- ne commencez une activité physique que si vous êtes en forme et en pleine possession de vos moyens,
- en cas de fortes chaleurs, ce sont les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée (10h à 16h) qui sont les plus à risque,
- pratiquez votre activité physique si possible à l'ombre et en milieu aéré,
- portez un chapeau à large bord et protégez-vous la nuque ; évitez les coups de soleil (crème solaire) ; portez des lunettes de soleil ; aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau,
- portez des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle,
- adaptez la quantité de boissons à vos efforts physiques.

En cas de :

- forte rougeur,
- sensation de chaleur intense,
- maux de tête,
- troubles de la vue,
- sensations anormales (équilibre, jugement...)

→ **arrêtez l'exercice physique,**
→ **aspergez-vous d'eau,**
→ **buvez**
→ **restez à l'ombre dans un endroit aéré.**

La persistance ou l'aggravation des symptômes précédents malgré le repos et l'hydratation fait suspecter un **coup de chaleur.** C'est une urgence médicale. Alerte les secours médicaux en composante le 15.

Surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe.

Quand boire ?

Il faut boire avant, pendant et après l'exercice,

- avant : boire 200 à 300 ml (deux verres) toutes les 30 min,
- pendant et après toutes les 15 à 20 minutes.

Que boire ?

Pendant l'exercice : boisson de l'effort

- Au-delà de 2 à 3 litres, éviter de boire de l'eau pure, ce qui peut induire une baisse de la concentration de sel dans le sang,
- l'assimilation de l'eau est favorisée par des solutions contenant du :
 - Sucre : 30 à 80 g/l soit et plus en ambiance normale. En ambiance chaude, 20 à 50 g/l de sucres peuvent suffire (par exemple jus de fruit dilué 2 à 5 fois)
 - Sel : 400 à 600 mg/l (au-delà la boisson a un goût saumâtre), soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson.

Après l'effort : boisson de récupération

A l'arrêt de l'exercice, il est indispensable de compenser largement (1,5 fois) le déficit hydrique créé. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu.

- l'addition de sel et d'un glucide à cette solution permet la recharge des stocks de glycogène consommés,
- on ajoutera à l'eau du sel et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel (3cuillères à café) et 50 g/l environ de sucres (3cuillères à soupe et demi). On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.

Attention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel ; l'avis d'un médecin est nécessaire.

* *
*

Service communication
Tél. : 24 66 40

Mardi 02 février 2016

COMMUNIQUÉ

De fortes chaleurs touchent actuellement la Nouvelle Calédonie. Les prévisions météorologiques indiquent une possible persistance de la situation pour les prochains jours

En conséquence, les autorités sanitaires recommandent à la population les mesures suivantes :

Conseils pour limiter l'augmentation de température de l'habitation

- fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrir les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit.
- provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure
- baisser ou éteindre les lumières électriques,
- si votre habitat manque particulièrement d'aération ou est difficile à rafraichir (dernier étage d'un immeuble, logement sous les toits, immeuble à toit plat, grande baie vitrée, absence de volets, mauvaise isolation, ...), prévoyez si possible de vous rendre régulièrement dans un endroit frais ou climatisé (grands magasins, cinéma, lieux publics, voisins, famille...).

Véhicules et chaleur excessive

- lorsque vous circulez en voiture, aérez ou climatisez l'habitacle,
- **NE LAISSEZ JAMAIS, même pour quelques minutes, un enfant dans une voiture en stationnement.**

Qui est particulièrement à risque ?

- **les personnes âgées**, notamment celles arrivées récemment en Nouvelle-Calédonie (non habituées au climat local)
- **les nourrissons et les enfants** et notamment les enfants de moins de 4 ans,
- **les personnes souffrant de troubles de la mémoire, de troubles mentaux, de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou dépendantes pour les actes de la vie quotidienne,**
- les personnes ayant une **méconnaissance du danger,**
- **les personnes les personnes souffrant de maladies chroniques ou suivant un traitement médicamenteux** au long cours et qui n'ont pas un suivi médical régulier,
- les personnes ayant de la fièvre ou souffrantes de problèmes de santé aigus au moment de la vague de chaleur,
- les personnes consommant de l'**alcool** ou des **drogues illicites,**
- les personnes ayant présenté des **difficultés d'adaptation à la chaleur lors de précédentes vagues de chaleur,**
- **les personnes désocialisées**
- **habitat difficile à rafraichir**
- sportifs pratiquant des **sports intenses** (jogging, bicyclette...),
- certains travailleurs : **travail manuel à l'extérieur** (construction, bâtiment), procédés de **travail dégageant de la chaleur** (ex : fonderie, pressing, fours de boulanger...).

Conseils individuels

- **écoutez et/ou lisez régulièrement les informations** et prévisions météorologiques
- **si vous êtes particulièrement vulnérable**, notamment, très âgé, dépendant pour les actes de la vie quotidienne, **prévenez votre entourage** pour qu'il vous accompagne.
- si vous, ou une personne de votre entourage, souffrez d'une **maladie chronique** et/ou suivez un **traitement médicamenteux au long cours** et si vous n'avez pas consulté récemment votre **médecin traitant**, demandez-lui conseil.
- **évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes** et **restez à l'intérieur** de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, **dans un espace rafraîchi** (réglez alors votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante),
- **si vous devez sortir à l'extérieur, préférez le matin tôt ou le soir tard**, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil, **portez un chapeau**, des **vêtements légers** (coton) **et amples**, de préférence **de couleur claire**,
- **évitez les activités extérieures** nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...),
- prenez régulièrement dans la journée des **douches ou des bains frais**, sans vous sécher,
- **buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif**, au moins **1 litre et demi à 2 litres par jour**, sauf en cas de contre-indication médicale (en cas de fortes chaleurs, il faut boire suffisamment pour maintenir une élimination urinaire normale),
- **ne consommez pas d'alcool**, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation,
- **évitez les boissons à forte teneur en caféine** (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques,

- **en cas de difficulté à avaler les liquides**, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voir de l'eau gélifiée, que vous pouvez vous procurer en pharmacie,
- accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes...).

Conseils collectifs

- pensez à **appeler vos voisins ou vos amis âgés** pour prendre régulièrement de leurs nouvelles,
- pensez à **aider les personnes dépendantes** (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) : si vous connaissez dans votre entourage une personne particulièrement vulnérable, (personne âgée, personne isolée ...), organisez son soutien et proposez-lui régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de sa part.

* *
*