



Santé et fortes chaleurs

Le soleil a des effets bénéfiques pour notre santé. Toutefois, à long comme à court terme, une intensité trop élevée peut avoir des effets néfastes sur notre organisme. En période de fortes chaleurs, il est donc nécessaire d'adopter les bons gestes, afin de préserver notre santé et celle des personnes les plus sensibles.

Bien que le soleil ait des effets bénéfiques pour la santé, puisqu'il permet notamment au corps de fabriquer de la vitamine D, il induit également des effets néfastes à court terme (« les coups de soleil ») et à long terme. En effet, la surexposition aux rayonnements ultraviolets, qu'ils soient naturels ou artificiels, constitue un facteur de risque majeur dans le développement des cancers de la peau. Lors de vos activités en extérieur, il est donc indispensable de vous protéger, mais aussi de protéger les personnes les plus sensibles comme les enfants, les personnes âgées. Sans oublier vos animaux de compagnie qui, eux aussi, sont sensibles à la chaleur.

Les recommandations de l'Anses

● **Protégez-vous en cas de fortes chaleurs.** Evitez de vous exposer entre midi et 16 h. Si toutefois vous sortez, chapeau à larges bords et lunettes de soleil sont recommandés. Appliquez-vous de la crème solaire sur le corps toutes les heures.

Privilégiez les sorties dans des lieux climatisés ou frais : centres commerciaux, bâtiments anciens, sous-sols, cinémas, musées, etc.

Fermez vos fenêtres, vos stores et vos volets durant les périodes les plus ensoleillées, et attendez qu'il fasse nuit pour aérer. Evitez également d'utiliser un trop grand nombre d'appareils électriques simultanément.

Concernant votre alimentation, limitez la consommation de produits à base de sucre, d'alcool et de caféine. En revanche, la consommation de produits laitiers, de fruits et de légumes qui contiennent beaucoup d'eau est vivement recommandée. Buvez régulièrement, n'attendez pas d'avoir soif.





● **Si vous êtes parents**, soyez très vigilants avec vos jeunes enfants, ils sont plus sensibles. Pensez à leur couvrir la tête et à leur appliquer de la crème solaire lors des sorties. Ne les laissez jamais en plein soleil, en particulier dans des endroits clos (voiture, cabane de jardin, etc.).

Proposez-leur de boire de l'eau fraîche au moins toutes les heures, et la nuit lorsqu'ils se réveillent. Si leur alimentation est diversifiée, privilégiez les aliments riches en eau (fruits et légumes frais, compotes, laitages, etc.).

● **Si vous êtes une personne âgée**, consommez au minimum l'équivalent de huit verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de treize à quatorze verres. Il est possible d'associer de l'eau à du sirop ou encore de boire des soupes froides.


● **Si vous travaillez ou exercez une activité en plein air**, vous êtes particulièrement exposés au risque de déshydratation : protégez-vous autant que possible et consommez suffisamment d'eau.

● **Si vous possédez un animal de compagnie**, assurez-vous qu'il ait toujours à boire et puisse se protéger du soleil. Face à une température élevée, les animaux sont aussi sensibles. Ne les laissez pas dans une voiture à l'arrêt, ils risqueraient de se déshydrater. Conservez leurs médicaments vétérinaires à l'abri de la chaleur et placez les vaccins au réfrigérateur.

A garder à l'esprit !

Afin d'éviter les intoxications alimentaires, il est important de conserver vos aliments à basse température. Lorsque la chaleur s'installe, adoptez les bons réflexes du lieu d'achat jusqu'à la consommation : utilisez un sac isotherme, achetez les produits fragiles ou surgelés en fin de courses, vérifiez la température du réfrigérateur, etc.



Agence nationale de sécurité sanitaire
de l'alimentation, de l'environnement et du travail
14 rue Pierre et Marie Curie
94701 Maisons-Alfort Cedex
www.anses.fr /  @Anses_fr

Pour en savoir plus,
accédez rapidement à
l'info sur le site Anses

