

Des solutions pour vous protéger en cas d'activité physique lors de fortes chaleurs



Urgence vitale ?

144

Évaluer votre condition physique

Le risque est plus grand pour les personnes avec une faible condition physique et il est encore plus élevé pour celles qui souffrent de maladies chroniques

Le risque concerne aussi les sportives et sportifs entraînés (même ceux de haut niveau) qui sont susceptibles d'aller au-delà de leurs capacités.

Restez vigilant envers soi-même et les autres

S'équiper en conséquence

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Porter des lunettes et une casquette

Mettre de la crème solaire indice 50

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

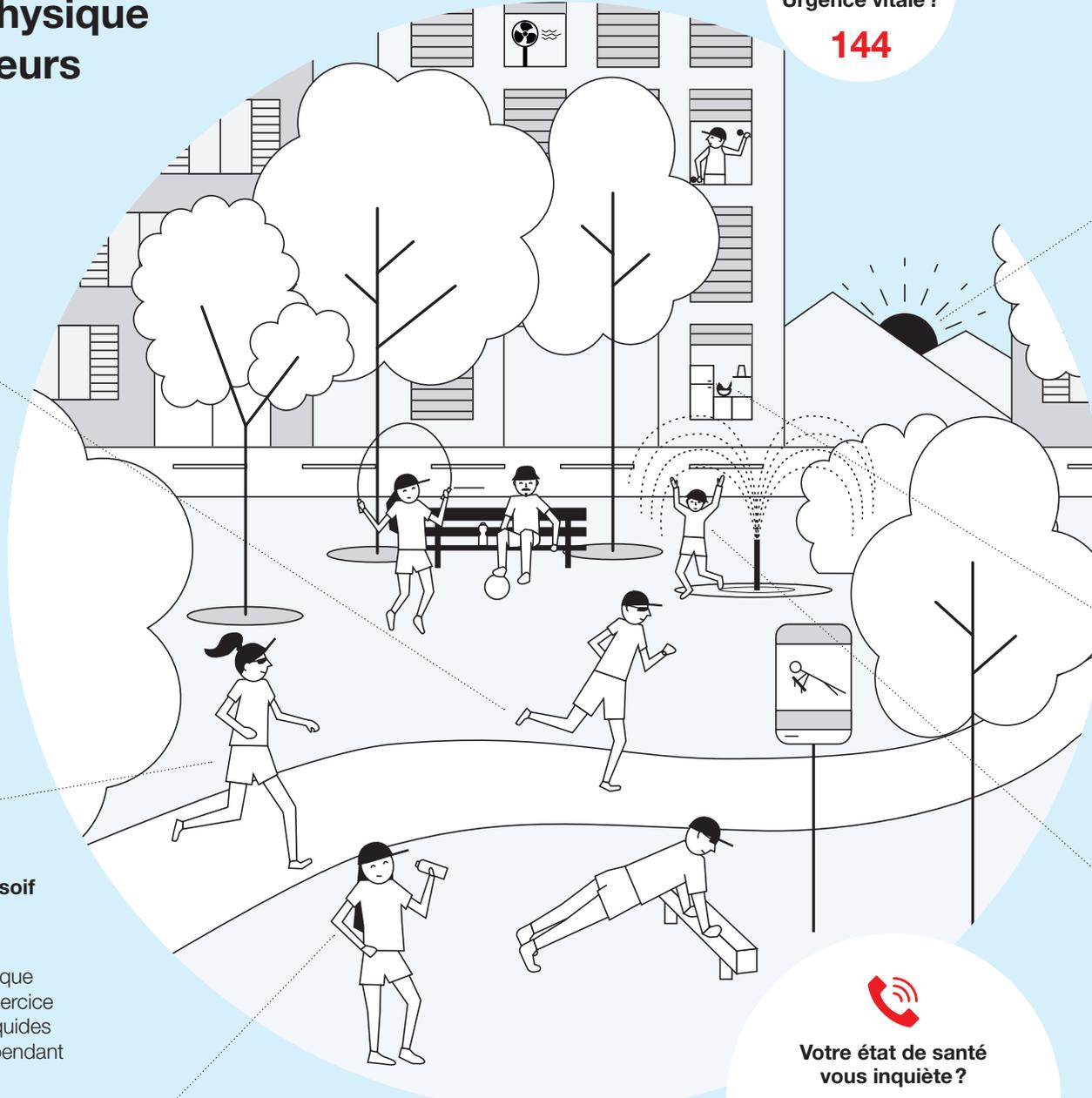
2-3 heures avant l'effort : 500 ml

15 minutes avant : 200-300 ml

Pendant : 200-300 ml chaque 15 minutes d'exercice

Après : Reprendre en liquides le poids perdu pendant l'activité

Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation



Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

En cas de forte transpiration, consommer des aliments salés pour réintégrer les sels minéraux perdus

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Restez dans un lieu frais



Votre état de santé vous inquiète ?

appelez

votre médecin

ou la Centrale

des médecins de garde

0848 134 134

S'informer en cas de prise de médicaments

Après du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur