

## Un risque grave : le coup de chaleur

Il peut survenir lorsque votre corps n'arrive plus à contrôler sa température, il se repère par :

- Un sentiment d'énervement inhabituel
- Une peau chaude, rouge et sèche
- Des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense, une confusion, des malaises.

Les personnes âgées et les personnes atteintes d'un handicap ou d'une maladie chronique sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur.

Si vous êtes témoin du malaise d'une personne, transportez celle-ci dans un endroit frais, faites-la boire, desserrez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou couvrez-la de linges humides.

Si le malaise persiste, appelez immédiatement le service médical d'urgence en composant le **100** ou le **112**.



**ATTENTION, UNE PERSONNE VICTIME D'UN COUP DE CHALEUR EST EN DANGER DE MORT.**



La commune de Woluwe-Saint-Lambert  
met à la disposition  
de toute personne ayant besoin d'aide  
lors de la canicule  
le numéro suivant : **02 761 29 29**

A l'initiative du bourgmestre  
et de l'échevine des seniors

Sous l'égide du Collège des bourgmestre et échevins  
de Woluwe-Saint-Lambert



CONTRE LA CANICULE, N'AGISSEZ PAS  
AU COMPTE-GOUTTES

**02 761 29 29**

## Comment faire face à la canicule ?



### Que risquez-vous en cas de forte chaleur ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour votre organisme : une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Certains symptômes doivent vous alerter : crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre etc...

Plus grave, un épuisement peut se traduire par : des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

**Pour toute information concernant les pics de pollution, vous pouvez vous abonner à la newsletter <https://www.irceline.be/fr/>**



### Que faire ?

Cessez toute activité pendant plusieurs heures, rafraîchissez-vous, reposez-vous dans un endroit frais et buvez de l'eau.

N'hésitez pas à consulter un médecin si ces symptômes s'aggravent ou persistent.

### Quelques conseils de prévention et de protection

- ▶ Buvez fréquemment et au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- ▶ Restez à l'ombre aux heures les plus chaudes et évitez les efforts physiques entre 11h et 20h.



▶ Maintenez votre logement aussi frais que possible. Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil. Gardez les fenêtres fermées. Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches. Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche et que vous en avez la possibilité, songez aux endroits ombragés ou climatisés tels que les parcs, les supermarchés, les églises,...

▶ Privilégiez une alimentation riche en eau (salades, fruits, etc...).

▶ Humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour et le visage avec un gant de toilette.

▶ A l'extérieur, portez une tenue vestimentaire de couleur claire, adaptée aux conditions de chaleur.

*Par exemple : un chapeau, des vêtements légers et amples...*

▶ **Ne consommez pas de boissons alcoolisées ou sucrées.**

