

Depuis quelques jours, la France vit un épisode caniculaire. Voici les réflexes à adopter en cas de fortes chaleurs ou canicule :

- Maintenir votre logement à l'abri de la chaleur, fermez les fenêtres et les volets,
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (entre 11h et 21h),
- Protégez-vous du soleil: restez à l'ombre et couvrez-vous la tête,
- Buvez de l'eau en grande quantité (1 litre et demi par jour) sans attendre d'avoir soif.
- Ne consommez pas d'alcool ou de boissons en forte teneur de caféine. Pensez aux fruits (agrumes, pastèque, melon, raisin) ou à l'eau gélifiée.
- Humidifiez régulièrement votre corps; douche si cela est possible dans se sécher, brumisateur et ventilateur. Pour les personnes trachéotomisées, humidifiez l'air insufflé.
- Passez des glaçons sur don corps et son visage
- Demandez des conseils personnalisés à votre neurologue ou médecin traitant.
- Mettez vos sous vêtements et chaussettes au réfrigérateur.
- Portez des vêtements amples et clairs

En cas d'épisode de pollution

Les personnes vivant avec la SLA (maladie de Charcot) sont des personnes vulnérables en cas d'épisode de pollution. La pollution de l'air peut entraîner une irritation des yeux,, des voies respiratoires et augmenter les troubles cardiovasculaires et respiratoires.

Voici quelques conseils pour vos protéger :

- Évitez les sorties trop longues à l'extérieur surtout aux abords d'axes routiers,
- Privilégiez les sorties brèves et ne demandant pas d'effort,
- Évitez les longs déplacements en voiture.



Les signes qui doivent vous alerter :

En cas de crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre supérieur à 28° C, vertiges, nausées, propos incohérents, malaise : appelez le 15 (Samu) ou le 18 (pompiers)