



**› Si tout d'un coup vous vous sentez plus mal:**

La grande chaleur fait perdre beaucoup d'eau et de sels minéraux! Si ces pertes ne sont pas compensées correctement, des problèmes graves risquent de s'installer; les premiers signes d'alerte sont:

- › crampes au niveau des bras, des jambes, de l'abdomen
- › en cas d'aggravation: vertige, étourdissement, faiblesse, insomnie inattendue

**Cessez toute activité, mettez-vous au frais et prenez des boissons. Au cas où ces signes ne disparaissent pas en moins d'une heure, contactez sans tarder votre médecin traitant.**

**Pour plus d'informations**  
**Tél.: 247-85650**  
**[www.sante.lu](http://www.sante.lu)**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

## › Grande chaleur, santé en danger ‹

L'été s'accompagne souvent d'une vague de forte chaleur qui risque de provoquer des problèmes de santé chez certaines personnes fragiles.

**Ce sont surtout:**

- › les personnes âgées
- › les nourrissons
- › les personnes souffrant d'une maladie chronique telle qu'une maladie cardiaque, une maladie des reins, une maladie psychique etc.

Il est par conséquent important de respecter certains principes lors des vagues de grande chaleur.



## Nous conseillons :

### *Avant l'arrivée de l'été:*

- › vérifiez si les fenêtres exposées au soleil disposent de volets extérieurs, de rideaux ou de stores permettant de les occulter pour limiter les conséquences de la chaleur
- › vérifiez le bon fonctionnement de votre réfrigérateur
- › informez-vous où se trouvent des lieux climatisés proches de votre domicile
- › si vous souffrez d'une maladie chronique ou suivez un traitement médicamenteux, demandez à votre médecin si vous devez prendre des précautions particulières

### *Le service météo de l'aéroport de Luxembourg annonce quelques jours à l'avance l'arrivée de la vague de chaleur*

- › écoutez la radio: vous entendrez les prévisions actuelles et vous recevrez des recommandations comment vous protéger des conséquences de la chaleur
- › vérifiez si vous disposez d'une quantité appropriée de boissons à la maison
- › aérez bien votre maison, surtout durant les heures fraîches, pendant la nuit

### *Lorsque la grande chaleur s'est installée dans notre région*



- › évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes; restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches (ex: cave)
- › si votre habitat est devenu trop chaud, essayez de passer au moins deux à trois heures de la journée dans un endroit frais ou climatisé (supermarché, cinéma,...)
- › prenez durant la journée des douches ou des bains partiels (p.ex. mains, pieds) rafraîchissants
- › fermez volets, rideaux et stores des fenêtres exposées au soleil
- › maintenez fermées les portes extérieures et les fenêtres tant que la température extérieure dépasse la température intérieure; aérez votre habitat tard le soir, la nuit ou tôt le matin
- › si vous devez sortir, restez à l'ombre, portez des vêtements clairs, légers et amples de préférence en coton/lin, couvrez-vous la tête
- › buvez régulièrement des petites quantités (2-4 fois par heure) et sans attendre d'avoir soif: minimum **1,5 litres d'eau** riche en sels minéraux par jour. En outre, vous pouvez consommer des boissons légèrement sucrées: jus dilué de moitié avec de l'eau, infusions légèrement sucrées (1 sucre / tasse), bouillon de légumes dégraissé. Limitez au maximum la consommation de café/thé, de boissons trop riches en sucres/caféine qui ont des effets diurétiques
- › mangez normalement ; si vous manquez de faim, fractionnez les repas; mangez chaque jour des fruits, des crudités/salades/légumes pour recharger l'organisme en sels minéraux
- › si, en tant que personne à risque, vous habitez seul(e), demandez que quelqu'un passe vous voir régulièrement.