Se protéger et protéger ses proches en cas de forte chaleur



La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée. La santé peut être en danger quand ces derniers sont combinés.

Quelles sont les conséquences ?

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner des complications. La chaleur est surtout pénible :
- quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague),
- quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent,
- quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.
Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Quelles sont les personnes à risques ?

Les personnes fragiles les plus exposées à des complications :
- les personnes âgées de plus de 65 ans ;
- les nourrissons et les enfants de moins de 4 ans ;
- les femmes enceintes ;
- les personnes en situation de grande précarité, les personnes souffrant de troubles mentaux, de maladies chroniques ou sous traitement médicamenteux.

Protégez-vous en adoptant les gestes suivants :

- restez au frais ;
- buvez de l'eau et privilégiez l'eau gélifiée ou l'eau pétillante pour les personnes qui font des fausses routes ;
- évitez les boissons à forte teneur en caféine type café, thé ou très sucrées comme les sodas ;
- mouillez-vous le corps ;
- fermez volets et fenêtres ;
- privilégiez les activités douces ;

- mangez frais et équilibré ;
- évitez l'alcool ;
- prenez des nouvelles des plus fragiles ;
- en cas de malaise, appelez le **15**.
- contacter le numéro national santé public France : 0800 06 66 66

Gardez votre logement frais :

Voici quelques recommandations pour maintenir votre logement au frais :
- Dans la journée, fermez les volets dès que le soleil tape sur la fenêtre ou avant de partir travailler le matin. Fermez aussi les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle de votre logement. Si votre logement a des expositions multiples, maintenez les fenêtres fermées du côté du soleil et ouvertes du côté ombragé si cela permet de faire des courants d'air.
- Pour refroidir les pièces, par évaporation d'eau, vous pouvez pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte du côté ombragé.
- Ouvrez les fenêtres la nuit et créez des circulations d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur.
- Utilisez ventilateurs et brumisateurs. Vous pouvez placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur.
- Éviter de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur : plaques chauffantes, four...
Vous pouvez aussi placer sur les vitres des films anti-chaleur, ils peuvent repousser jusqu'à 90 % des rayonnements solaires avant qu'ils ne pénètrent à l'intérieur des pièces.

Où trouver de la fraicheur à Mons en Barœul

> Résidence "Les Bruyères", 1 Allée Georges Rouault

> Résidence "Jardins d'Arcadie", 15 rue Montesquieu

> Bibliothèque du Fort, rue de Normandie

> Les parcs et jardins :

- **1- Le parc du Baroeul** Rue du Baroeul
- **2- Le parc des Franciscaines** 3 avenue du général de Gaulle / Point d'eau
- **3- Parc des Sarts, plaine de jeux des Acacias, square Lucien Devos**24 Av. des Acacias / Point d'eau
- **4- Le parc de la Solitude et rue Jules Ferry** Rue Albert Schweitzer / Point d'eau
- **5- Le parc de l'Europe** Rue du Maréchal Lyautey
- **6- Espaces extérieurs du Fort, Parc des Plaines du Fort, Petit parc, Arboretum Elzéard Bouffier, Caniparc, Allée des près, Cimetière-Parc**Rue de normandie et Rue Lucie Aubrac
- **7- Parc les Bruyères** 1 All. Georges Rouault
- **8- Parc Avenue Marc Sangnier** Avenue Sangnier
- **8- Mail Carrel** Mail Carrel

Les parcs, jardins et squares nature à Mons en Baroeul

Fermer

Afficher la date de publication:

S'inscrire Leave this field blank

URL de la source (modifié le 12/08/2026 - 10:13):
https://www.monsenbaroeul.fr/actualites-0/alerte-canicule-adoptez-les-bons-reflexes