

# Comment éviter les coups de chaleur

## Se protéger de la chaleur

### A l'intérieur...

- ▶ Utiliser la ventilation et/ou la climatisation pour régler la température
- ▶ Mettre des rideaux isolants ou des stores, répandre de l'eau sur le balcon ou dans la rue
- ▶ Vérifier régulièrement la température de la pièce
- ▶ Se référer à l'indice WBGT\*

### A l'extérieur...

- ▶ Porter un chapeau ou utiliser une ombrelle
- ▶ Choisir des endroits à l'ombre et effectuer des pauses régulières
- ▶ Éviter autant que possible, les jours de beau temps, de sortir pendant la journée

### Éviter l'hyperthermie

- ▶ Porter des vêtements légers, absorbants et séchant rapidement
- ▶ Se rafraîchir le corps avec une poche de gel (*horeizai*), de la glace ou une serviette froide

\* Indice WBGT : indice de chaleur calculé à partir de la température, de l'humidité et du rayonnement solaire.

Les valeurs de référence sont fixées en fonction de l'intensité de l'exercice ou de l'activité.

Les valeurs prévues et relevées sont publiées sur le site internet du ministère de l'Environnement (page d'information sur la prévention des coups de chaleur).

## S'hydrater régulièrement

Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, hydratez-vous régulièrement sans attendre d'avoir soif. En cas de transpiration abondante, complétez l'hydratation par un apport en sel, en utilisant par exemple une solution de réhydratation orale\*.

\*Solution d'eau, de sel et de glucose

Le coup de chaleur désigne un état d'hyperthermie qui se produit à la suite d'une exposition prolongée à la chaleur et à l'humidité. Il résulte d'un déséquilibre progressif des quantités d'eau et de sel présentes dans le corps et d'un dysfonctionnement de la régulation thermique interne. Le coup de chaleur peut survenir à l'extérieur, mais également à l'intérieur d'un bâtiment et au repos. Il peut nécessiter un transport aux urgences et entraîner, dans certains cas, le décès de la personne.

Afin d'éviter tout risque pour la santé, il est important de se tenir correctement informé et de rester attentif au moindre changement de son état physique ou de celui de son entourage.



### Symptômes du coup de chaleur

- Etourdissement, vertige, engourdissement des extrémités, crampes musculaires, malaise
- Maux de tête, nausées, vomissements, fatigue, sensation de faiblesse, comportement inhabituel  
En cas d'état grave,
- Confusion de la parole, perte de connaissance, convulsions, fièvre

Pour plus d'informations sur les coups de chaleur, veuillez consulter la page consacrée à ce sujet sur le site internet du ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales.

Kouseiroudoushou Nettyuushou

Recherche



Ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales

# Que faire en cas de coup de chaleur ?

## Chercher un endroit frais

Déplacer la personne dans un endroit aéré et à l'ombre, ou dans une pièce climatisée.

## Refroidir le corps

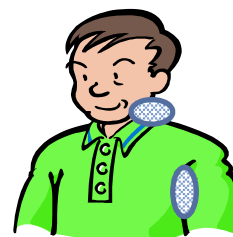
Desserrer les vêtements et rafraîchir la personne (notamment au niveau de la nuque, des aisselles et de l'aîne).

## Hydrater

Veiller à l'apport d'eau et de sel en utilisant par exemple une solution de réhydratation orale\*.

\*Solution d'eau, de sel et de glucose

**Si la personne n'est pas capable de s'hydrater par elle-même ou a perdu connaissance, appelez immédiatement une ambulance !**



## Attention !

### La sensation de chaleur diffère selon les personnes.

La condition physique et l'habitude influent sur la perception de la chaleur. Soyez attentif au moindre changement de votre état physique ou de celui de votre entourage.

**Les personnes âgées, les enfants et les personnes handicapées nécessitent une vigilance particulière.**

- Environ la moitié des victimes de coup de chaleur sont des personnes âgées de plus de 65 ans. Moins sensibles à la chaleur et à la déshydratation, elles souffrent également d'un affaiblissement de la fonction de régulation thermique .
- Les enfants ne sont pas encore capables de réguler convenablement leur température corporelle. Ils doivent aussi faire l'objet d'une attention particulière.
- Veillez à ce que la personne s'hydrate régulièrement sans attendre d'avoir soif. Vérifiez la température intérieure/extérieure et utilisez la ventilation et/ou la climatisation pour régler la température de la pièce, même si la personne affirme ne pas avoir chaud .

**La prévention des coups de chaleur prime sur les économies d'électricité.**

En cas de forte chaleur ou d'humidité importante, ne vous privez pas, pour des raisons d'économies d'électricité, d'utiliser la ventilation et/ou la climatisation.

## Informations sur les coups de chaleur

### ▷ Ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales

Informations relatives aux coups de chaleur (présentation de la politique gouvernementale, brochure de prévention, recommandations de soins, etc.)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

Campagne « Boire pour garder la santé »

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

Campagne « Lutter contre les coups de chaleur au travail »

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

### ▷ Ministère de l'Environnement

Informations relatives à la prévention des coups de chaleur (prévisions de l'indice de chaleur WBGT, manuel de santé publique, brochure de prévention, etc.)

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ Agence météorologique du Japon

Comment se protéger contre les coups de chaleur (prévisions de température, bulletin météorologique, etc.)

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

Bulletin de vigilance météorologique

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ Agence de gestion des incendies et des catastrophes

Informations relatives aux coups de chaleur (nombre de personnes transportées aux urgences, etc.)

[https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)