

Canicule : adopter les bons réflexes pour se protéger



Les épisodes de fortes chaleurs sont de plus en plus fréquents et intenses. Ils peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé, le confort dans les logements et la disponibilité de la ressource en eau.

En adoptant quelques gestes simples, chacun peut contribuer à limiter les effets de la chaleur, protéger les personnes les plus fragiles et préserver notre environnement. Ci-dessous quelques conseils et précautions :

Préserver sa santé

Pendant l'épisode de canicule

Durant les périodes les plus chaudes de la journée, généralement entre 11 h et 18 h, il est recommandé de limiter les déplacements et les activités extérieures. Lorsque cela est possible, privilégiez les sorties en début de matinée ou en soirée.

Il est également conseillé de réduire les efforts physiques et les activités sportives durant toute la durée de l'épisode de chaleur.

L'hydratation constitue un geste essentiel : il convient de boire de l'eau régulièrement, sans attendre la sensation de soif.

Quelques précautions simples permettent également de mieux se protéger :

- porter un chapeau ou une casquette ;
- privilégier des vêtements légers et de couleur claire ;
- prévoir de l'eau lors de chaque déplacement.

Après la canicule : rester vigilant

Même lorsque les températures redeviennent plus clémentes, les effets de la chaleur peuvent persister plusieurs jours.

Durant un épisode caniculaire, l'organisme est fortement sollicité pour maintenir sa température. Cette fatigue peut entraîner une déshydratation prolongée, un épuisement, des troubles du sommeil ou une aggravation de certaines pathologies chroniques.

Les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes fragiles peuvent en ressentir les effets **jusqu'à une semaine après la fin de l'épisode**.

Il est donc recommandé de :

- poursuivre une bonne hydratation ;
- maintenir des temps de repos suffisants ;
- rester attentifs aux personnes isolées ou vulnérables ;
- consulter un professionnel de santé en cas de fatigue inhabituelle, de vertiges ou de malaise.

Restons mobilisés

La protection de chacun repose sur des gestes simples et sur l'attention portée aux personnes les plus fragiles.

La municipalité remercie l'ensemble des habitants pour leur vigilance et leur engagement.

Les élus et les services municipaux restent à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

La chaleur écrase tout. Elle ralentit les gestes, alourdit les pensées, vide les rues aux heures brûlantes. On la subit, on s'en plaint, on attend qu'elle passe. Mais peut-être qu'elle a, aussi, quelque chose à nous dire, pour peu qu'on accepte de l'écouter au lieu de seulement l'endurer.

D'abord, elle nous rappelle quelque chose qu'on oublie le reste de l'année : que nous sommes des corps. Pas des esprits flottant au-dessus du monde, pas des productivités sur pattes – des corps, vivants, soumis aux éléments comme tout ce qui respire. La canicule nous ramène à notre condition la plus humble. Elle nous force à boire, à nous reposer, à chercher l'ombre. Elle nous impose une lenteur que nous avons désapprise.

Texte rédigé par **Marie Robert**, philosophe et écrivain.

Contact

[Mairie Les Loges-en-Josas](#)

-  [01 39 07 16 70](tel:0139071670)
-  accueil@mairieleslogesenjosas.fr

- Partager sur
- [Partager sur Facebook](#)

- [Twitter](#)
- [Partager sur LinkedIn](#)
- [Partager par email](#)
- [Enregistrer en PDF](#)

[Partager sur](#)