



Billet santé du mois présenté par Nadège



Fortes chaleurs et pics d'ozone

A l'arrivée de la belle saison, les périodes de fortes chaleurs et de pollution à l'ozone peuvent faire leur apparition. Il est dès lors nécessaire d'être vigilant avec les personnes de son entourage, et plus particulièrement avec les personnes les plus sensibles c'est-à-dire les enfants en bas âge, les personnes âgées et les personnes isolées.

Quelques chiffres¹:

Au cours de l'été 2003, la Belgique a connu des pics de température et d'ozone exceptionnels. On a observé une augmentation de 19% du nombre total de décès des personnes âgées de 65 ans et plus au cours des deux premières semaines du mois d'août. A la suite de cet épisode, un plan wallon « forte chaleur et pics d'ozone » a été mis en place afin d'anticiper l'arrivée de vagues de chaleur et de définir les mesures à prendre pour prévenir et limiter leurs effets sur la santé et le bien-être social.

Qu'entend-on par vague de chaleurs et pics d'ozone² ?

Vague de chaleur :

En Belgique, une vague de chaleur est une période d'au moins trois jours consécutifs avec une température moyenne minimale (moyenne sur les trois jours) de plus de 18,2°C et une température moyenne maximale supérieure à 29,6°C, valeurs relevées à Uccle.

Pic d'ozone :

L'ozone présent dans l'air ambiant est un gaz polluant très dangereux pour la santé (à ne pas confondre avec la couche d'ozone qui protège la planète des rayons UV). Un pic d'ozone se produit lorsque la concentration d'ozone dépasse une certaine valeur. Le public est informé, via les médias audiovisuels (télévisions et radio), de la présence d'une pollution à l'ozone lorsque la concentration de ce gaz atteint 180 microgrammes par mètre cube d'air ($\mu\text{g}/\text{m}^3$). A 240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ pendant trois heures consécutives, une alerte pollution est lancée.

¹ www.centredecrise.be

² www.health.fgov.be

Symptômes liés aux fortes chaleurs et pics d'ozone :

Troubles liés aux fortes chaleurs :

- Douleurs musculaires, crampes, spasmes
- Faiblesse et fatigue, température corporelle élevée, transpiration abondante, pâleur, maux de tête, nausées ou vomissements
- « Coup de chaleur » : La peau est rouge et sèche, la personne est confuse.

Troubles liés aux pics d'ozone :

- Essoufflement ou respiration anormale
- Irritation des yeux
- Maux de tête
- Irritation de la gorge

S'ils ne sont pas traités, ces troubles peuvent avoir de graves conséquences pour la santé voire même provoquer des décès.



En cas de malaise :

- Prévenez immédiatement le médecin traitant ou de garde ;
- Si la personne est confuse et présente une température anormalement élevée : appelez immédiatement le 112 ;
- En attendant le médecin, faites boire de l'eau à la victime, humidifiez ses vêtements et assurez un apport d'air frais.

Quelques conseils :

- Buvez beaucoup d'eau contenant des sels minéraux (eau minérale, bouillon froid...), sans attendre d'avoir soif ;
- Evitez les boissons alcoolisées, le café, les boissons sucrées ;
- Restez à l'intérieur, particulièrement en cas de pics d'ozone ;
- Fermez les fenêtres, tentures, stores et volets pendant la journée et aérez pendant la nuit, quand la température est retombée ;
- Cherchez l'ombre et les endroits frais ;
- Limitez autant que possible les efforts physiques (ex : activité sportive). Si cela n'est pas possible, faites régulièrement une pause et buvez suffisamment ;
- Si vous devez fournir des efforts intenses, prévoyez-les de préférence tôt le matin ou le soir après 20h ;
- N'abandonnez jamais une personne ou un animal dans votre voiture en stationnement ;
- Si vous connaissez des personnes sensibles, âgées ou isolées, n'hésitez pas à vous rendre chez elles et à vérifier si elles ont besoin de soutien.

Pour plus d'informations :

<http://sante.wallonie.be/?q=plan-wallon-forte-chaaleur-pics-ozone>

www.aviq.be

www.awac.be

www.ircline.be

www.meteo.be