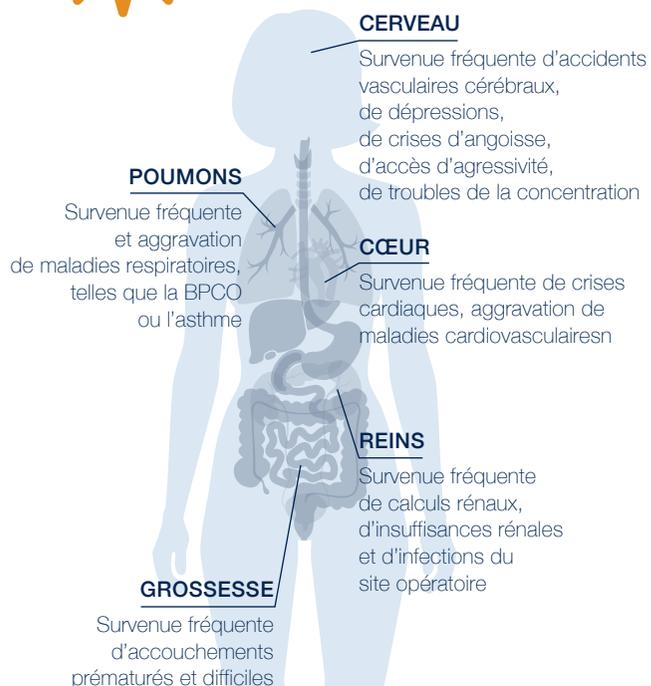


## CONSÉQUENCES DE LA CHALEUR SUR LA SANTÉ



Consultez votre médecin traitant le matin ou le soir, lorsqu'il fait plus frais, et demandez-lui d'adapter le dosage de vos médicaments ainsi que la quantité de boisson que vous avez le droit de consommer à votre situation individuelle.



## DOCUMENT D'INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

### Service météorologique allemand

Avertissements en cas d'épisode de chaleur, inscription à une newsletter  
<https://www.dwd.de>

### Ministère fédéral de la Santé

Chaleur : risques et mesures de protection  
<https://www.gesund.bund.de>

### Robert-Koch-Institut

Changement climatique et santé  
<https://www.rki.de>

### Centre fédéral pour l'éducation à la santé

Santé et vieillesse  
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de>

### Climat et santé

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>

### Bureau fédéral de l'environnement

Chaleur et risques pour la santé  
<https://www.umweltbundesamt.de>

# CHALEUR COMMENT FAIRE FACE ?

« LE CHANGEMENT CLIMATIQUE  
EST LA PLUS GRANDE  
MENACE DU XXIE SIÈCLE  
POUR LA SANTÉ MONDIALE. »

SOURCE : THE LANCET, 2009

Financé par :



### ÉDITEUR

Landeshauptstadt Potsdam  
Der Oberbürgermeister  
Öffentlicher Gesundheitsdienst  
Friedrich-Ebert-Straße 79/81  
14469 Potsdam

## CHALEUR ET SANTÉ

En Allemagne, de plus en plus de personnes souffrent des vagues de chaleur survenant durant l'été. De plus en plus longues, elles sont une conséquence du changement climatique.

Les journées chaudes et les nuits tropicales mettent l'organisme à rude épreuve et entraînent un risque pour la santé.

Les personnes âgées et ayant des antécédents médicaux sont particulièrement concernées.

Bien souvent, la chaleur n'est absolument pas considérée comme un risque potentiel. Toutefois, les mécanismes employés par le corps pour se refroidir se mettent en place plus lentement et s'affaiblissent avec l'âge.

La sensation de soif diminue et n'assure plus efficacement un apport suffisant en eau et minéraux, que le corps perd par l'intermédiaire de la transpiration.

Renseignez-vous au sujet de la chaleur et de ses risques pour votre santé. Des mesures simples et rapides à mettre en œuvre permettent déjà de vous protéger et de protéger les autres.

## COMMENT RÉAGIR EN CAS D'ÉPISODE DE CHALEUR

-  Consultez les avertissements du service météorologique (DWD)
-  Fermez fenêtres et volets le jour et aérez uniquement la nuit et le matin
-  Utilisez de la crème solaire
-  Rafraîchissez-vous en appliquant de l'eau et des compresses humides sur la peau
-  Buvez suffisamment et mangez léger
-  Portez des vêtements clairs, amples et légers, des lunettes de soleil et un couvre-chef
-  Limitez les efforts physiques aux heures les plus fraîches
-  Rendez-vous dans des espaces frais
-  Protégez vos médicaments de la chaleur
-  Demandez suffisamment tôt à votre médecin traitant d'adapter votre prise de médicaments
-  Sensibilisez vos proches et vos amis

## SERVICES DE LA VILLE DE POTSDAM

Rendez-vous sur le site Internet [www.potsdam.de/hitze](http://www.potsdam.de/hitze) pour obtenir des informations, documents et contenus gratuits à lire et télécharger, dont :

-  **Règles à suivre quand il fait chaud**  
Conseils et consignes pour rendre votre quotidien plus agréable durant l'été
-  **Carte des lieux frais**  
Indication des lieux permettant de se rafraîchir / récupérer
-  **Assistance téléphonique chaleur**  
Soutien et conseils en cas d'épisode de chaleur



[potsdam.de/hitze](http://potsdam.de/hitze)

