

ENVIRONNEMENT, TERRITOIRE

Prévention Canicule : Adoptez les bons réflexes !

Publié le 20 juin 2025



Prévention Canicule sur le territoire de Grand Lac : Adoptez les bons réflexes !

Les épisodes de canicule sont de plus en plus fréquents. Pour vous protéger, ainsi que vos proches, en particulier les personnes fragiles, adoptez les bons réflexes. Grand Lac vous informe et vous accompagne pour traverser les fortes chaleurs en toute sérénité.

Se protéger de la chaleur

- **Gardez la fraîcheur chez vous** : fermez volets et rideaux du côté ensoleillé, surtout dans la journée. Aérez tôt le matin (vers 7h) quand l'air est le plus frais, puis refermez fenêtres et protections. Evitez d'utiliser votre four qui dégage de la chaleur à l'intérieur
- **Limitez les activités extérieures** : évitez les sorties entre 12h et 16h, et ne pratiquez pas d'activités physiques (sport, jardinage, bricolage) aux heures chaudes.
- **Si vous devez sortir** : préférez l'ombre, portez un chapeau, des vêtements légers et clairs, et emportez une bouteille d'eau.

Se rafraîchir efficacement

- **Restez dans les lieux frais** : chez vous ou dans des lieux climatisés comme les bibliothèques,

<https://grand-lac.fr/information/actualites/prevention-canicule-adoptez-les-bons-reflexes-41565?>

cinémas ou centres commerciaux.

- › **Rafrâchissez votre corps** : gant humide plusieurs fois par jour, brumisateur ou douches fraîches.
- › **Profitez de la proximité de l'eau** : le lac du Bourget, les plages du territoire et Aqualac sont des lieux idéaux pour se rafraîchir. Être près de l'eau fait naturellement baisser la température ressentie de plusieurs degrés.
- › **À l'ombre des arbres** : les parcs et forêts agissent comme des climatiseurs naturels. Les zones boisées, sentiers forestiers ou bords de lacs vous offrent fraîcheur et calme.
- › **Balades ombragées** : découvrez les sentiers nature de Grand Lac, parfaits pour rester actif tout en évitant la chaleur.

Boire, manger et surveiller sa santé

- › **Hydratez-vous régulièrement** : buvez de l'eau plusieurs fois par jour, même sans soif. Évitez l'alcool.
- › **Continuez à manger** : privilégiez les repas légers et riches en eau comme les fruits et légumes frais, réduire les cuissons.
- › **Soyez attentifs aux signes de malaise** : Crampes, étourdissements, fatigue inhabituelle, transpiration excessive, maux de tête, fièvre, confusion, perte de connaissance ...

Les personnes les plus à risque

- › Les enfants, les personnes âgées ou malades chroniques
- › Les personnes isolées ou vivant dans des logements peu adaptés à la chaleur
- › Les travailleurs exposés en extérieur ou dans des environnements chauds

Coup de chaleur : un danger à ne pas sous-estimer

Les effets de la chaleur peuvent progresser rapidement :

- › **Coup de soleil** : rougeurs, douleurs, fièvre
- › **Crampes** : douleurs musculaires, forte transpiration
- › **Épuisement** : vertiges, nausées, faiblesse
- › **Coup de chaleur** : température corporelle élevée, peau chaude et sèche, perte de connaissance



En cas de doute, appelez immédiatement les secours (15 ou 112). Prenez soin de vous et de vos proches, et restez au frais !

Afin de vous proposer des vidéos, des boutons de partage, des contenus remontés des réseaux sociaux et d'élaborer des statistiques de fréquentation, nous sommes susceptibles de déposer des cookies tiers sur votre machine. Cela ne peut se faire qu'en obtenant, au préalable, votre consentement pour chacun de ces cookies.