

## Alerte canicule...

et petits conseils pour mieux la supporter



Alerte canicule...

Aux 34 départements déjà en alerte orange à la canicule, viennent s'y ajouter 32 nouveaux, dont le Gers.

Les températures pourraient dépasser les 40° par endroits dans le sud, selon Météo France, qui prévoit que cet épisode caniculaire devrait persister jusqu'en début de semaine prochaine.

Petits conseils pour mieux supporter cette chaleur :

Boire, bien entendu, pour s'hydrater, en évitant toutefois les boissons glacées qui peuvent anesthésier les récepteurs, surtout si elles sont vite englouties dans l'idée de se rafraîchir plus vite. Mieux vaut boire plus, mais à température raisonnable.

On oublie, autant que possible, l'alcool qui altère le processus de transpiration et accélère la déshydratation. Pour le plaisir d'accord, mais pas pour remplacer l'eau qui reste essentielle.

Les personnes âgées doivent également veiller à boire suffisamment, mais pas plus d'un litre et demi par jour. Produisant moins de sueur, elles pourraient alors vomir pour éliminer un excès d'eau.

Évitez également de brutaliser votre corps, qui souffre assez déjà comme ça, en lui infligeant des douches glacées. Optez plutôt pour une douche tiède ou fraîche.

Oubliez les vêtements serrés en polyester ou synthétique, choisissez des vêtements en coton ou en lin, dont les fibres plus fines régulent la chaleur et évacuent l'humidité.

Fermez volets, fenêtre et rideaux aux plus chaud de la journée, et faites du courant d'air le soir venu.

Vous pouvez placer un drap humide devant la fenêtre s'il y a un peu de vent, ou placer une bouteille d'eau glacée devant un ventilateur.

Pour tenter de s'endormir, l'idéal reste de rafraîchir le lit, avec des poches de glace (comme on le fait avec des bouillottes en hiver). Évitez le sport avant d'aller vous coucher, car pour trouver le sommeil, la température corporelle doit baisser. Prenez donc une douche fraîche, ou refroidissez chevilles, coudes, poignets et nuque avec de l'eau froide (laissez tremper par exemple vos coudes dans de l'eau froide avant de vous coucher).

Ensuite... attendre patiemment de tomber dans les bras de Morphée.

Illustration Pixabay.com