

La chaleur et une forte concentration d'ozone dans l'air peuvent être dangereux

Attendu depuis longtemps par beaucoup - dangereux pour d'autres: un véritable temps estival est prévu pour les prochains jours.

L'Agence interrégionale belge pour l'environnement (IRCEL - CELINE) annonce une vague de chaleur à partir du mardi 30 juillet 2024. Des températures élevées sont attendues ainsi que de hauts niveaux de charge d'ozone dans l'air, pouvant irriter les voies respiratoires.

Certaines personnes ressentent à peine la chaleur et la forte charge d'ozone. D'autres y sont beaucoup plus sensibles, en particulier les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies chroniques et les jeunes enfants.

Quels en sont les symptômes typiques?

Vous transpirez, votre circulation sanguine s'affaiblit et vous avez mal à la tête. Une forte concentration en ozone dans l'air entraîne en outre des difficultés respiratoires. Certaines personnes ont parfois même les yeux qui piquent et la gorge qui chatouille.

Que puis-je faire pour m'en protéger?

Une seule solution: rester à l'intérieur! En effet, nous n'y sommes pas directement exposés au soleil et la concentration d'ozone y est nettement plus faible.

Les conseils suivants s'appliquent tout particulièrement aux seniors, aux personnes présentant des maladies chroniques et aux enfants en bas âge:

- Rester à l'intérieur, dans des pièces aussi fraîches que possible
- Ne pas faire d'exercice physique à l'extérieur
- Assombrir les pièces d'habitation pendant la journée
- Rafraîchir le corps à l'aide de linges humides ou de douches
- Prendre des repas légers, par exemple des fruits et des légumes, et surtout boire plus d'eau que d'habitude.

En cas de problème, les numéros de téléphone des services de secours (112) et de votre médecin traitant doivent être à portée de main.

Faites également attention aux personnes de votre entourage souffrant de diarrhée, de troubles de la fonction rénale, de maladies cardiaques ou pulmonaires. Chez ces personnes, l'équilibre hydrique du corps est souvent altéré. Les personnes souffrant de maladies du système nerveux central sont aussi à risque: il se peut qu'elles ne perçoivent pas la chaleur comme un danger.

Si vous ou vos proches devez prendre des médicaments, soyez vigilant - certains peuvent aggraver les effets de la chaleur. C'est le cas par exemple des draineurs, des anti-inflammatoires, des médicaments contre l'hypotension ou de ceux augmentant la température corporelle. Il est conseillé aux personnes qui prennent de tels médicaments d'en parler à leur médecin.