

Les conseils pour faire face la canicule. Vidéo 1'55

- Les bons conseils et les gestes à éviter, c'est avec Loïc Besson sur le plateau. Loïc, on débute donc avec ces conseils pour faire face à la canicule.
- Et le premier c'est d'avoir toujours une bouteille d'eau avec soi. Ça peut paraître bête, mais en réalité il faut penser à boire car quand vous avez soif, c'est qu'il est déjà trop tard en quelque sorte. Boire, oui, un peu, mais pas beaucoup, en petites quantités uniquement. Evitez également les boissons sucrées, le café aussi, et puis l'alcool que ce soit la bière, le rosé frais. Ça peut donner envie, mais on rappelle qu'en cas de fortes chaleurs, le corps supporte très mal l'alcool. S'hydrater, se mouiller le corps pour se rafraîchir. C'est une recommandation là aussi de l'agence de santé publique. Le visage, les avant-bras au moins plusieurs fois par jour, mais attention quand même aux douches glacées. Là aussi, ça peut être tentant, mais en réalité votre corps risque de très mal le prendre et finalement il y aura une surchauffe parce qu'il tentera de compenser cette température. On ne parle même pas des risques d'hydrocution en cas des baignades soudaines dans une eau trop fraîche. Les baignades justement, il faut penser à se protéger, évidemment avec de la crème solaire. C'est encore mieux de porter un vêtement surtout pour les plus jeunes. En revanche l'idée du tee-shirt blanc pour se baigner, c'est une fausse bonne idée, car en effet en fait il ne bloque aucun UV.
- Alors en fait, parmi les conseils, il y a surtout des gestes à éviter.
- Oui, éviter de s'exposer en cas de fortes chaleurs, éviter les heures les plus chaudes, éviter aussi les efforts physiques. Faire un footing en plein cagnard, ça n'a aucun intérêt. Ça peut surtout être très dangereux. Ne pas dormir à côté d'un ventilateur. La aussi ça peut être très tentant un souffle d'air en continu toute la nuit. En revanche, je peux vous dire que le réveil peut être compliqué avec les sinus et la gorge bloqués parce qu'il y aura eu des contractions musculaires et puis aussi parce qu'il faut le rappeler c'est encore la période, les allergiques, ils savent de quoi on parle. On rappelle que le ventilateur ça réactive toutes les impuretés de l'air finalement.

[https://www.bfmtv.com/mediaplayer/video/quels-sont-les-bons-conseils-a-retenir-et-les-gestes-a-eviter-
pendant-la-canicule-1170553.html](https://www.bfmtv.com/mediaplayer/video/quels-sont-les-bons-conseils-a-retenir-et-les-gestes-a-eviter-pendant-la-canicule-1170553.html)