

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Protégez-vous de la chaleur : hydratez-vous pour passer un bel été en toute sécurité

En pique-nique, au chalet ou sur le patio, l'été est la saison que la plupart des gens préfèrent. Les longues journées ensoleillées nous permettent de passer beaucoup plus de temps dehors. Cependant, lorsque la chaleur et l'humidité font grimper le facteur humidex, le risque de souffrir d'une maladie associée à la chaleur devient plus grand. La déshydratation, l'épuisement par la chaleur et d'autres sérieux problèmes de santé peuvent mettre brusquement fin à une journée de plaisir. Heureusement, il existe des moyens de vous garder au frais et d'éviter un coup de chaleur.

Portez des vêtements convenant à la saison. Portez des vêtements légers, amples et de couleur pâle plutôt que des vêtements foncés, serrés qui retiennent la chaleur. Les fibres naturelles comme le coton et le lin permettent aux vêtements de respirer; alors, évitez les tissus synthétiques. N'oubliez jamais de porter des lunettes de soleil et, si vous avez les cheveux longs, attachez-les pour ne pas les avoir dans le visage.

Prévenez les coups de soleil. Pour vous protéger du soleil, utilisez un parapluie, une ombrelle ou un chapeau de couleur pâle et appliquez souvent une crème solaire sur la peau exposée. L'écran solaire, d'un FPS de 15 ou plus, doit être utilisé au moins 20 minutes avant d'aller à l'extérieur et appliqué à nouveau toutes les deux heures. Un coup de soleil réduit l'aptitude du corps à se rafraîchir et pourrait à long terme avoir des effets nuisibles sur votre peau, y compris certains types de cancer.

Buvez beaucoup de liquides. En vous hydratant, vous assurez à votre corps le maintien d'une température saine. Évitez les boissons contenant de l'alcool ou de la caféine, car ils ont un effet déshydratant. Tout au long de la journée, buvez beaucoup d'eau, même si vous n'avez pas soif.

Adaptez votre alimentation à la saison. Les repas lourds et chauds vous feront avoir encore plus chaud. Consommez des repas froids composés, par exemple, de salades et de fruits de mer. Préparez des sucettes glacées et des boissons fouettées et mangez des raisins, des petits fruits ou des bananes glacés. Profitez du beau temps et préparez les repas sur le barbecue.

Conservez la fraîcheur dans les pièces. Le matin, fermez les fenêtres, les rideaux et les stores afin de bloquer les rayons de soleil et de conserver la fraîcheur à l'intérieur durant la journée. Le soir, ouvrez les fenêtres et laissez entrer la fraîcheur. Comme les lumières et les appareils électroniques dégagent beaucoup de chaleur, fermez-les le plus souvent possible. Placez des ventilateurs dans la maison; cependant, n'oubliez pas qu'ils ne font que déplacer l'air – ils ne le rafraîchissent pas. Pour obtenir de meilleurs résultats, placez les ventilateurs devant une fenêtre ouverte; un plat de glace placé près du ventilateur vous procurera une bonne brise.

Trouvez un peu de fraîcheur. Pour échapper à une chaleur intense, passez un peu de temps dans un immeuble climatisé. Si vous n'avez pas la climatisation à la maison, les centres commerciaux, les cinémas et les bibliothèques vous permettront d'oublier un peu la chaleur.

Rafraîchissez-vous. Un bain, une douche ou un bain de pieds sont d'excellents moyens de vous rafraîchir instantanément. Baignez-vous à la piscine municipale ou remplissez la pataugeoire et les fusils à eau des enfants; ce sont là des moyens actifs de combattre la chaleur.

Modifiez votre routine. Si vous faites de l'exercice à l'extérieur, profitez de la fraîcheur et de la qualité

de l’air en début et fin de journée – surtout par un temps chaud et humide. Évitez les activités en plein soleil ou sur l’asphalte; utilisez plutôt la piscine ou des espaces ombragés. Prenez des pauses, buvez souvent de l’eau, ralentissez et soyez à l’écoute de votre corps. Lorsque la chaleur est intense, il est préférable d’éviter les activités qui exigent une grande dépense d’énergie.

Surveillez les gens autour de vous. Par un temps très chaud, assurez-vous que les membres de votre famille, vos amis et vos voisins se portent bien. Les enfants, les aînés et les personnes souffrant d’une maladie chronique sont particulièrement sujets à souffrir d’une maladie associée à la chaleur et certains médicaments pourraient augmenter ce risque. Ne laissez jamais une personne seule dans une auto et n’oubliez pas que les animaux de compagnie ont aussi besoin d’être protégés de la chaleur.

Savoir reconnaître les symptômes. Après une exposition au soleil, si vous ou une personne en votre compagnie souffrez de faiblesse, de maux de tête, d’étourdissements, de crampes musculaires, de nausée, de vomissements ou d’une accélération du rythme cardiaque, vous souffrez probablement d’une maladie associée à la chaleur. Essayez d’abaisser la température du corps en allant dans un endroit frais, en buvant de l’eau, en humidifiant la peau et en utilisant des cryosacs. Si les symptômes ne s’atténuent pas dans les 60 minutes, vous devez consulter un médecin. Si l’un de ces symptômes s’accompagne de fièvre, d’évanouissement ou de confusion, consultez un médecin immédiatement.

L’été, il est difficile de résister à la tentation de passer beaucoup de temps au soleil – surtout si vous vivez dans une région où l’hiver dure plus que la moitié de l’année. Ces suggestions très simples vous apporteront la fraîcheur nécessaire pour passer un été en toute sécurité et bien profiter de tous les bienfaits des journées ensoleillées.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.