ATTENTION, coup de chaud !

Conseils MédiaChartres :

La chaleur accablante a tendance à vous rendre irascible. Ce n'est pas surprenant, **Météo France, annonce une première grosse vague de chaleur**, des températures autour des 30° sur la quasi-totalité du pays cette semaine, le mercure pouvant



même frôler les 40° localement [illegible]

Des températures estivales parfois synonymes de vacances idylliques, elles peuvent aussi s'avérer particulièrement néfastes pour notre santé mentale.

Comment expliquer cet état d'agressivité et d'impulsivité en période de fortes chaleurs. Physiologiquement, quand il fait très chaud, notre rythme cardiaque s'accélère, le pouls est plus fort, notre pression artérielle augmente, et notre niveau de **cortisol** (l'hormone du stress) augmente donc, nous aurons tendance à nous sentir plus « irritable », les réactions varient d'un individu à l'autre.

Le manque d'oxygène accentue également ce sentiment d'irritabilité. Car lorsque certaines régions du cerveau commencent à manquer d'oxygène, notre corps envoie plus de sang que d'ordinaire dans le reste de notre corps pour le refroidir, dans ce cas, nous finissons par agir de manière plus impulsive, sous le coup « d'émotions ».

Ces fortes chaleurs ont davantage tendance à toucher les personnes fragilisées.

La canicule touche particulièrement les **personnes isolées,** du troisième ou quatrième âge qui se trouvent dans la solitude et dans un mal-être physique et psychique.

MédiaChartres, vous rappel quelques règles élémentaires de prudence:

Éviter (si possible) de sortir, entre **12 et 16h00**, fermer vos stores et volets, hydrater vous souvent, pas de sport intense, porter une casquette et une crème solaire, ventiler (climatisation, ventilateur –**raisonnablement**-), manger léger et frais en évitant l'alcool, sans oublier, une attention pour vos animaux domestiques, et pour finir … (**notre +**) vos vêtements seront légers (**pas synthétique**) amples, échancrés et plutôt de couleurs claires.

N° vert à votre disposition: 0800 06 66 66 et en cas de malaise, composez le 15.















Sandra Michelle