



Webinaire ICOPE

Canicule - Recommandations Nutritionnelles et Activité Physique adaptée

Vendredi 30 juin 2023

Mme Dupuy Charlotte, Mme Picauron Cécile

Dr Catherine Takeda

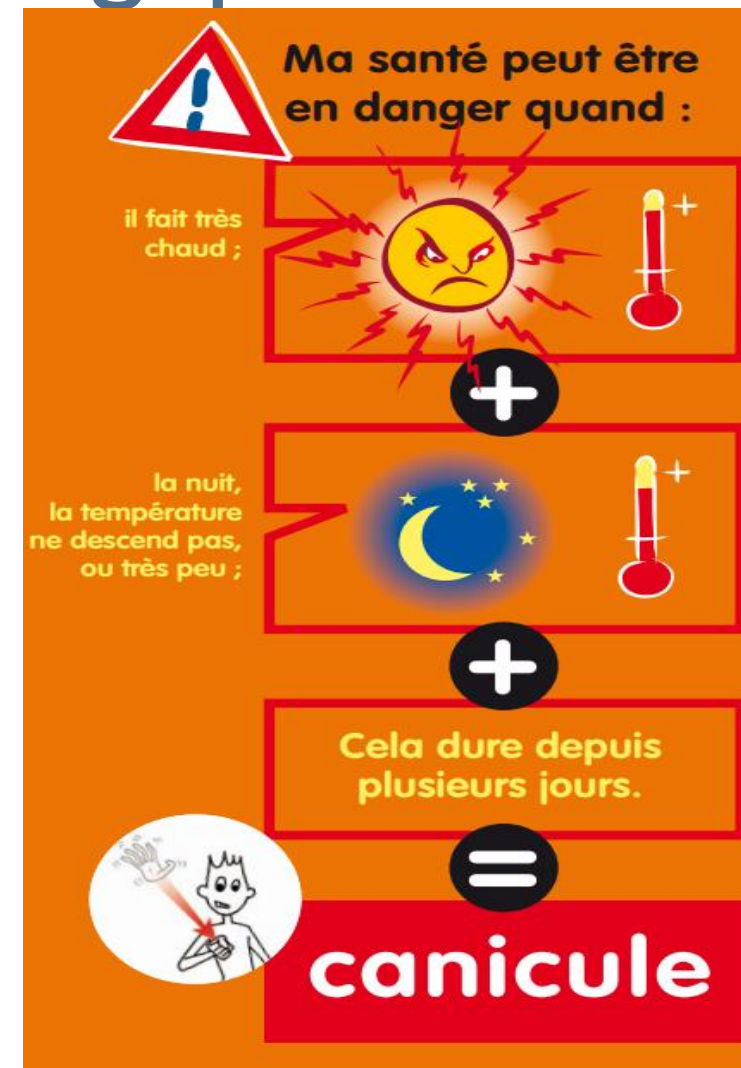
Contexte: 20 ans après ou en êtes-on?

- Canicule 2003 :
 - 19 000 décès
 - 35% ont eu lieu à domicile
- Depuis 2014: 35 000 morts liés aux chaleurs estivales
- Création d'un plan canicule en 2004
 - Création de 4 niveaux d'alerte avec des actions de sensibilisation
 - Espace collectif climatisé dans les EHPAD
- Depuis 2021 du 1er juin au 15 septembre: Santé publique France coordonne le « Système d'alerte canicule et santé » en étroite collaboration avec Météo France



Les niveaux de vigilance météorologique

- Le niveau de vigilance météorologique **jaune** :
 - **pic de chaleur d'exposition** de courte durée (1 à 2 jours) à une chaleur intense présentant un risque
 - **épisode persistant de chaleur** avec des températures élevées plus de 3 jours
- Le niveau de vigilance météorologique **orange** :
 - **canicule** : période de chaleur intense pendant 3 jours et 3 nuits consécutifs
- Le niveau de vigilance météorologique **rouge** :
 - **canicule extrême** exceptionnelle par sa durée, son intensité, son extension géographique



Information en temps réel de la situation météorologique

- Consulter la carte de vigilance de Météo-France qui est mise à jour a minima deux fois par jour à 6h et 16h: <https://vigilance.meteofrance.fr/fr>.
- Une plateforme téléphonique d'information "Canicule", accessible au **0 800 06 66 66** (*appel gratuit depuis un poste fixe en France de 9h à 19h*), activée l'été à partir du premier épisode de canicule par la *Direction générale de la santé*

Personne âgée, isolée ou handicapée

- Recensez vous sur le registre de la mairie

Se faire recenser dans le cadre du Plan canicule

Partager ▼

SOMMAIRE

- Se faire recenser
- Qui est concerné ?
- En cas d'alerte canicule

Cette démarche s'adresse aux personnes isolées et vulnérables résidant à Toulouse.

Chaque année, en prévention de la canicule, la Mairie et le Centre communal d'action sociale (CCAS) mettent en place un recensement afin de veiller sur les personnes isolées et vulnérables. La démarche, gratuite, se fait par téléphone.

Une démarche gratuite et volontaire

Le recensement peut se faire pour soi-même ou pour un proche concerné.

- Plan canicule contacte téléphonique quotidien par
 - Agents de Mairie
 - Centre Communal d'Action Social (CCAS)


Reconnaitre les effets liés à la chaleur

**EN PÉRIODE DE CANICULE,
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?**

The infographic features six icons on a yellow background, each representing a warning sign. From left to right: 1. A cramp in a foot with a starburst effect. 2. A person with a hand on their forehead and wavy lines above their head. 3. A person's head with a red 'X' and red dots around it. 4. A thermometer with a red line at the top and '>38°' above it. 5. A person's head with a red heart and wavy lines above it. 6. A person's head with a red exclamation mark and wavy lines above it.

CRAMPE FATIGUE INHABITUELLE MAUX DE TÊTE FIÈVRE > 38°C VERTIGES OU NAUSÉES PROPOS INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELÉZ LE 15

   @MinSoliSante

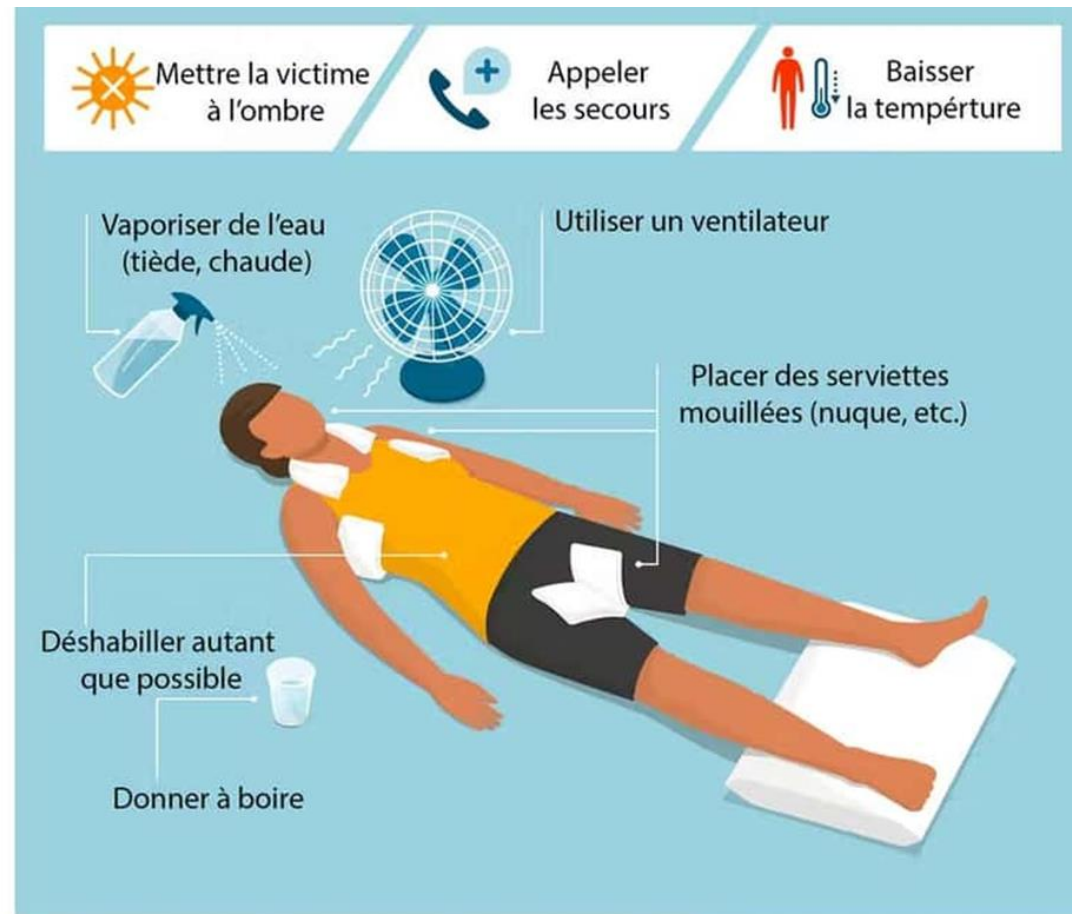
 Ministère des Solidarités et de la Santé

Conduites à tenir en cas de coup de chaleur

Symptomes possibles :

- Vertiges,
- Maux de tête,
- Température levée,
- Pas de transpiration,
- Rougeur,
- Respiration rapide,
- Pouls rapide,
- Nausées,
- Crampes,
- Perte de conscience.

Appellez le 15



Que faire en cas de forte chaleur ou de canicule?



Prévention canicule



Manger

en quantité suffisante



Boire

régulièrement de l'eau
sans attendre d'avoir soif



Donner

et prendre des nouvelles
de ses proches



Éviter de sortir

ou de pratiquer une activité extérieure
aux heures les plus chaudes



Maintenir

sa maison au frais
en fermant les volets le jour



S'humidifier

le corps et se ventiler

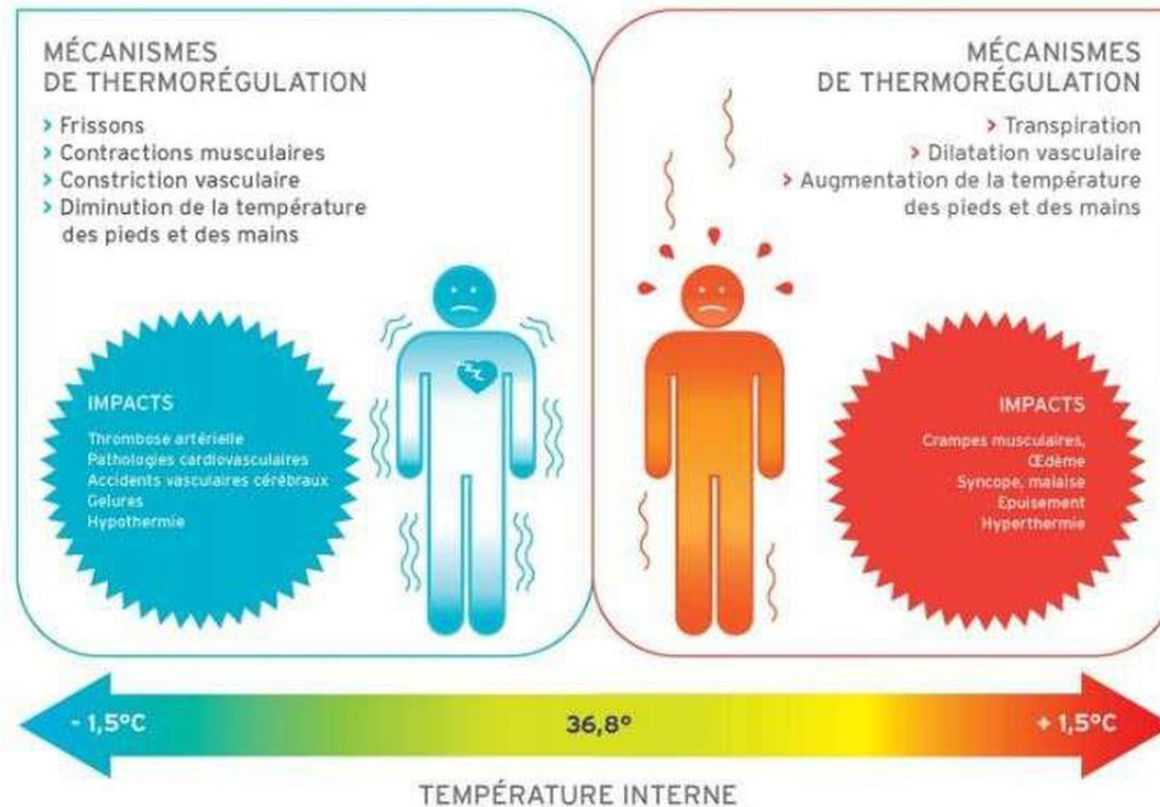


Ne pas boire

d'alcool

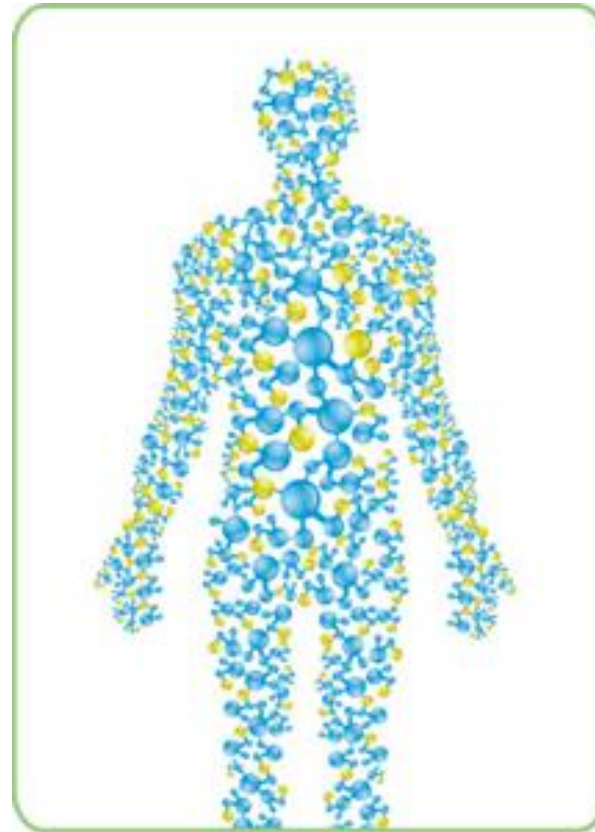
Mécanismes physiologique de la régulation de la température corporelle

Les mécanismes de thermorégulation



La circulation d'eau : un équilibre

LES PERTES EN EAU



Urines
(variable)
1 L – 1.5 L/j



Transpiration
500 ml/j



Respiration
400 ml/j



Selles **100 ml/j**

Bilan = 2 L à 2,5 L/j

La circulation d'eau : Combien d'eau est nécessaire par jour ?

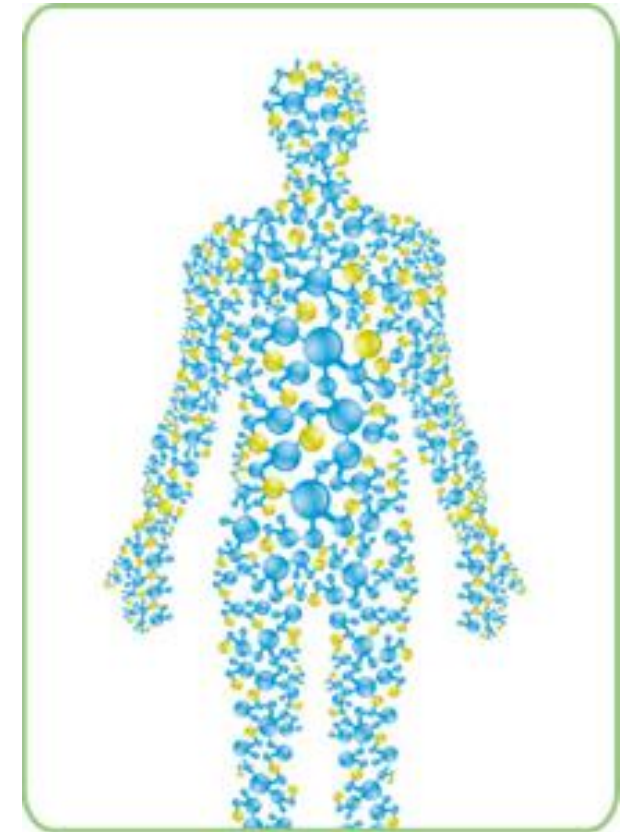
LES APPORTS EN EAU

2 L à 2,5 L/j

Eau des aliments
1 L/j

Eau de boisson
1 L – 1.5 L/j

Métabolisme
300 ml/j



Hydratation : Conduites spécifiques à tenir chez la personne âgée

BIEN S'HYDRATER

POURQUOI ?

- » Parce que le corps est composé de **60 à 70% d'eau**
- » Parce que la **sensation de soif** chez la personne âgée **diminue** alors que le risque de déshydratation augmente.
- » Les pertes dans la sueur, les urines, les selles et la respiration doivent être **compensées**.

ASTUCES POUR BOIRE PLUS

Il est recommandé d'avoir un apport en eau de **2 à 2,5l** d'eau par jour. Mais où en trouver?

1 à 1,5L de l'eau est apporté par **les boissons** : Eau, thé, café, eau aromatisée, potage, jus de fruits, lait...



Le reste est apporté par l'alimentation...



Activité Physique :

1 Privilégiez une tenue respirante et ample, aux tons clairs si vous pratiquez au soleil.



2 Adoptez une casquette que vous pouvez mouiller avant votre effort, des protections solaires et pensez également à protéger votre peau.

- Si vous n'êtes pas entraînés, il ne faut pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur

- Si vous êtes entraînés :

- Pas d'activité si vous n'êtes pas en pleine possession de vos moyens, pas de compétition
- Réduisez les APS et évitez de pratiquer en plein soleil aux heures les plus chaudes
- Privilégiez les zones ombragées et milieu aéré
- Portez des vêtements amples aérés et clairs
- Portez un chapeau et protégez vous la nuque, crème solaire, lunette et s'humidifier régulièrement le visage et la nuque
- Contrôlez votre hydratation



Ne pas rester en plein soleil



Ne pas faire d'efforts physiques intenses



Boire régulièrement de l'eau mais pas d'alcool



Le choix de l'activité

- Activité aquatique



- Activité à faible intensité



Evitez les activités extérieurs nécessitant des dépenses énergétiques importantes (sports intenses, jardinage, bricolage)

Hydratation : Pour les SPORTIFS

L'hydratation du sportif

Fiche
2

Avant

- Boire 300 ml toutes les 20 min

Comment savoir si je bois suffisamment ?

Pendant

- Éviter la déshydratation

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS

À l'entraînement

- Compter les litres
- Compter les litres
- Ajouter le glycogène possible
- Attendre la région

A L'ENTRAÎNEMENT

Le volume à boire varie beaucoup selon

- Le sportif
- Le type d'entraînement
- La température



UN TEST SIMPLE :



Poids
Juste avant
l'entraînement

—



Poids
Dès la fin de
l'entraînement

=

Sueur perdue
et non remplacée



Ne doit pas dépasser
2% du poids de corps

VOUS SOUHAITEZ QUE L'ON VOUS AIDE À FAIRE LE TEST ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER

INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN
MANGER
POUR
GAGNER

Nous vous remercions pour votre participation

Préservez vos fonctions grâce à votre suivi ICOPE tous les 6 mois



Cognition



Mobilité



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie



Contact : icope@chu-toulouse.fr