

Une canicule est une période d'au moins **5 jours consécutifs** à plus de 25°C, dont 3 dépassent les 30°C. Plus la chaleur dure et plus les nuits sont chaudes, plus le corps a du mal à récupérer.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La commune d'Uccle dispose de 17 parcs et espaces verts.

Retrouvez la liste complète de ces espaces, accompagnée d'une carte précisant leur localisation via : [www.uccle.be/fr/ma-commune/plan-general-durgence-et-dintervention/canicule-les-bons-reflexes](http://www.uccle.be/fr/ma-commune/plan-general-durgence-et-dintervention/canicule-les-bons-reflexes)



### LIENS UTILES :

- LE SITE DU CENTRE NATIONAL DE CRISE :  
<https://centredecrise.be/fr/risques-en-belgique/risques-naturels/vague-de-chaueur>
- LE SITE DE L'INSTITUT ROYAL DE MÉTÉOROLOGIE :  
[www.meteo.be/fr/belgique](http://www.meteo.be/fr/belgique)
- LE PLAN FORTE CHALEUR ET PICS D'OZONE DU SPF SANTÉ PUBLIC :  
[www.irceline.be/fr/qualite-de-lair/mesures/ozone/o3\\_hmean?set\\_language=fr](http://www.irceline.be/fr/qualite-de-lair/mesures/ozone/o3_hmean?set_language=fr)

E.R. : Valentine Delwart - Rue de Stalle 77 - 1180 Uccle



PRÉVENTION  
**CANICULE**





## QUI EST LE PLUS À RISQUE ?

Tout le monde doit faire attention mais certaines personnes sont plus sensibles à la chaleur. Ayons une attention particulière pour les bébés et enfants, les personnes âgées, les personnes enceintes ou allaitant, les malades chroniques ou en situation de handicap, les personnes isolées et les personnes sans-abris.




### PENDANT UNE CANICULE :




#### BOIRE BEAUCOUP D'EAU


(1,5 l par jour - 8 à 14 verres)  
Il est déconseillé de consommer de l'alcool et des boissons à forte teneur en caféine



**MOUILLER** son corps, sa nuque et **SE VENTILER**




**ÉVITER LE SOLEIL, S'EN PROTÉGER** (utiliser de la crème solaire, un chapeau et lunettes de soleil)




**PASSER DU TEMPS DANS UN ENDROIT FRAIS** (cinéma, bibliothèque, supermarché ...)  
& **PORTER DES VÊTEMENTS LÉGERS, AMPLES, DE COULEUR CLAIRE**



#### MAINTENIR SON HABITATION AU FRAIS




#### ÉVITER LES EXERCICES PHYSIQUES

 intenses ou le sport

#### NE PAS LAISSER

 des personnes ou des animaux dans un véhicule en stationnement

#### DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES

 de ses proches

#### MANGER

 des fruits et légumes riches en eau tels que melon, raisin, concombre, tomates...

### POUR LES ENFANTS :

- ✓ Gardez-les au frais, proposez des bains
- ✓ Habillez-les légèrement et donnez à boire souvent
- ✓ Ne jamais les laisser seuls dans un lieu surchauffé
- ✓ Si allaitement : continuez, mais hydratez-vous bien vous-même
- ✓ En cas de problème de santé : demandez conseil au médecin



### EN CAS DE MALAISE :

- ✓ Symptômes : crampes, maux de tête, fièvre, évanouissement ?  
☎ Appelez le médecin ou le 112
- ✓ Chez les enfants : tout changement de comportement ou fièvre nécessite une consultation

