

FLASH INFO

Les personnes âgées sont, pour des raisons physiologiques, plus vulnérables aux fortes chaleurs que le reste de la population.



L'été sera-t-il caniculaire? A ce jour, on ne peut le prédire, mais avec le réchauffement climatique, cette probabilité est toujours plus grande. Les conséquences de la canicule sur la santé peuvent être désastreuses : coup de chaleur, troubles du système nerveux central, œdème des membres inférieurs, crampes musculaires, évanouissement ou encore un profond état d'épuisement.

Nos aînés sont les personnes les plus vulnérables aux fortes chaleurs. Avec l'âge, la sensation de soif ainsi que la sensation de chaleur diminuent. D'autre part, les mécanismes censés réguler la température interne, comme la transpiration, sont moins bons. La capacité à augmenter la fréquence cardiaque est réduite et par ce fait permet moins bien d'augmenter le débit sanguin.

Voici quelques recommandations :

- réduire ses déplacements, se reposer et rester chez soi;
- maintenir le plus possible une ambiance fraîche dans la maison en fermant les fenêtres, les volets et les stores le jour et aérer la nuit quand cela se rafraîchit;
- porter des vêtements clairs, amples et légers;
- se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps;
- manger froid, léger, des aliments riches en eau (légumes, fruits, salades) et des produits laitiers;
- boire régulièrement même si sentiment de ne pas avoir soif; et, bien entendu éviter l'alcool qui a un effet diurétique et donc déshydrate

Gérostar

"Avec l'âge, il y a moins de réserves en eau dans l'organisme alors quand le mercure grimpe, en cas de forte chaleur, prenez un verre de 'Gérostar' pour apaiser votre soif et vous désaltérer".

❖ Pour un litre:

- > **jus d'un citron**
- > **jus d'une orange**
- > **sept** cuillères à café de **sucre**
- > **une** cuillère à café de **sel de cuisine**
- > compléter à **un litre** avec de l'eau

❖ Suivant les goûts, on peut mettre un peu plus de citron ou un peu plus d'orange.

Cette boisson est à consommer très fraîche: idéalement, il faudrait la préparer un peu à l'avance et mettre au frigo.

