



Pic de chaleur

L'IRM parle d'une **vague de chaleur climatique nationale** lorsque les maxima à Uccle atteignent **au moins 25,0 °C durant au moins 5 jours consécutifs parmi lesquels le seuil des 30,0 °C est atteint durant au moins trois jours**. Le même critère est appliqué pour certains **avertissements** de chaleur, mais à l'échelle provinciale.

Les minima jouent également un rôle. Quand, durant une vague de chaleur, la température ne se rafraîchit que peu durant la nuit, le corps a beaucoup plus de difficultés à récupérer des chaleurs de la journée. Dans ces conditions, ce sont tous particulièrement les personnes âgées qui sont souvent les plus accablées.

[IRM - Vague de chaleur \(meteo.be\)](#) - © IRM 2022

ALERTE PHASE II > 18/07 >>> 19/07

ALERTE QUALITE DE L'AIR >>> 18/07 >>> 19/07

Situation actuelle :

Infos du 18/07/2022 08 h sur

<https://www.meteo.be>

<http://www.ircline.be/fr>

Région	18 Juil	19 Juil	Jours 20 Juil	21 Juil	22 Juil
La Côte					
Flandre Occidentale					
Flandre Orientale					
Anvers					
Limbourg					
Brabant flamand					
Bruxelles					
Brabant wallon					
Liège					

Hainaut					
Namur					
Luxembourg					

Source : © IRM 2022

Conditions pour un avertissement chaleur

L'IRM émet un avertissement forte chaleur lorsqu'une période de chaleur intense est prévue tant de jour que de nuit pour une durée minimale de 1 à 3 jours. Nous précisons plus loin les critères retenus pour justifier un avertissement. Ces critères concernent des **températures maximales et minimales prévues** alors que la définition climatologique traditionnelle d'une vague de chaleur repose seulement sur des **températures maximales observées**.

Il est apparu, suite aux récentes vagues de chaleur, que des températures diurnes élevées associées à un faible rafraîchissement nocturne pendant plusieurs jours (1 à 3) pouvaient avoir une réelle influence sur la santé de la population, en particulier des personnes âgées.

L'IRM entend par ces avertissements consacrés aux fortes chaleurs prévenir la population, en particulier la population fragilisée, des risques de situations défavorables, voire dangereuses, suite à ces pics de chaleur. Dans le cadre du « Plan Fortes Chaleurs et Pics d'Ozone », l'IRM collabore avec la [Cellule interrégionale de l'Environnement \(CELINE\)](#) qui est responsable des avertissements concernant la qualité de l'air.

Code de couleur des avertissements



Pas d'avertissement applicable



Avec de telles températures, les règles suivantes minimales devraient être appliquées **aux personnes âgées et affaiblies** : les faire boire davantage et ne pas les laisser en plein soleil. Soyez vigilants.

Lors d'une **vague de chaleur**, ou lors d'au moins **1 jour avec $T_{\max} \geq 32 \text{ °C}$**



Dans de telles circonstances de températures élevées, les règles suivantes minimales sont d'application : **boire régulièrement**, se vêtir légèrement, passer ses journées dans des **endroits frais**, se conformer aux règles habituelles de santé, fractionner les portions alimentaires, éviter la chaleur extérieure en **fermant portes et fenêtres**.

Soyez prêts et suivez les conseils donnés par les autorités compétentes.

Durant une **vague de chaleur**, lorsque **3 jours consécutifs** atteignent une température maximale **moyenne $T_{\max} \geq 32 \text{ °C}$** , ou lors d'au moins 1 jour avec **$T_{\max} \geq 35 \text{ °C}$**



Dans ces situations extrêmes, les mesures suivantes minimales sont d'application : **boire beaucoup, veiller à maintenir un bon « régime salé », se reposer le plus possible, séjourner dans un local rafraîchi, en cas de déshydratation, utiliser des lingettes humides, éviter le rayonnement solaire direct.**

Prenez des mesures afin d'assurer votre sécurité ainsi que celle des autres, et, si possible, protéger vos biens personnels.

Suivez scrupuleusement les conseils des autorités compétentes.

Durant une **vague de chaleur** lorsque **3 jours consécutifs** atteignent une température maximale **moyenne $T_{\max} \geq 35 \text{ °C}$** , ou lors d'au moins 1 jour avec **$T_{\max} \geq 40 \text{ °C}$**

QUALITE DE L'AIR

L'indice BelAQI



	aujourd'hui (prévisions)	demain (prévisions)
Belgique	médiocre - 6	très médiocre - 7
Flandre	médiocre - 6	très médiocre - 7
Bruxelles	très médiocre - 7	très médiocre - 7
Wallonie	médiocre - 6	médiocre - 6

<http://www.irceline.be/fr> 18-07-22 7 h 57

Ozone et fortes chaleurs

SOYONS SOLIDAIRES

Aidons les personnes isolées
et sensibles qui nous entourent



BÉBÉS, ENFANTS EN BAS ÂGE

Hydratez-les et
protégez-les du soleil
(chapeau, tee-shirt,
lunettes de soleil,
crème solaire).



QUELQUES CONSEILS

Lors de fortes chaleurs et de pics d'ozone:

-  buvez au moins 1,5 L d'eau avec des sels minéraux (eau, thé, tisane, bouillon froid, etc.);
-  restez à l'intérieur, particulièrement en cas de pics d'ozone et au moins de 11 à 15h (moments les plus chauds);
-  fermez les fenêtres, tentures, stores et volets pendant la journée et aérez pendant la nuit, quand les températures sont retombées;
-  cherchez l'ombre et les endroits frais;
-  si vous devez fournir des efforts intenses, prévoyez-les de préférence tôt le matin ou le soir après 20 heures;
-  prenez régulièrement des nouvelles de vos proches plus fragiles;
-  évitez l'alcool et les boissons sucrées;
-  n'abandonnez jamais une personne ou un animal dans votre voiture en stationnement.

QUE FAIRE EN CAS DE MALAISE ?

- ▶ Prévenez immédiatement le médecin traitant ou de garde.
- ▶ Si la personne est confuse et présente une température anormalement élevée: appelez immédiatement le 100 ou le 112.

Avec la collaboration de:



 **Wallonie**
familles santé handicap
AVIQ

Plus d'infos et de recommandations?
Rendez-vous sur www.aviq.be, rubrique Santé « forte chaleur ».


 **0800 16061**
numéro gratuit AVIQ

• COMPRENDRE

• CANICULE


Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

Personne âgée




Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.

↓




La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

Enfant et adulte



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.

↓




Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

• AGIR


• CANICULE

Personne âgée

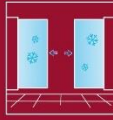
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...




Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.




Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.




Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.




Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.




Je donne de mes nouvelles à mon entourage.




Enfant et adulte


Je bois beaucoup d'eau et ...




Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.




Je ne reste pas en plein soleil.




Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je ne consomme pas d'alcool.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.



Je prends des nouvelles de mon entourage.

