

OZONE ET FORTES CHALEURS

RECOMMANDATIONS POUR LES
PERSONNES SANS DOMICILE FIXE

2026



AVIQ

FORTES CHALEURS

Les périodes de forte chaleur sont éprouvantes pour chacun. Les personnes sans abri qui ne souhaitent pas ou ne peuvent aller dans des structures d'accueil d'hébergement sont cependant particulièrement exposées aux risques liés aux fortes chaleurs. Souvent, leur seul lien est les intervenants qui vont vers eux dans la rue, ou qui les reçoivent dans les relais sociaux, les abris de nuit, etc.

Recommandations aux intervenants auprès des personnes sans domicile fixe dans la rue, les relais sociaux, les abris de nuit, etc.

LA PRÉVENTION ET LA PRÉPARATION COMMENCENT AVANT L'ÉTÉ

- » Prévoir le matériel nécessaire pour rafraîchir les personnes sans abri (eau, glacières, sac réfrigérants, etc.) et pour les protéger du soleil (casquettes, t-shirts, etc.).
- » Recenser et augmenter les disponibilités des points d'eau (eau potable, douches, fontaines, etc.), des toilettes publiques, ainsi que des endroits frais autorisant leur accès aux personnes sans abri (galeries commerciales, cafés, etc.) vers lesquels les sans abri pourront être orientés en cas de fortes chaleurs.
- » Prévoir une augmentation de la capacité d'accueil des personnes sans abri dans les centres d'hébergement : accès aux douches, installations de fontaines réfrigérées, etc.
- » Sensibiliser les équipes de rue aux risques liés à la canicule, actualiser leurs connaissances concernant les mesures adéquates à prendre en cas de vagues de chaleur. En particulier : repérage des situations à risque (crampes, bouche sèche, étourdissements, vertiges, syncopes, épuisement, coup de chaleur) et aux premiers gestes de refroidissement à effectuer en attendant l'intervention médicale (aspersion, pulvérisation, mise à l'abri).
- » Prévoir le renforcement des effectifs ainsi que la coordination avec les services médicaux d'urgence et développer des actions citoyennes de solidarité.
- » Proposer aux personnes ayant un risque de santé existant de demander à leur médecin traitant des consignes particulières pour l'été et éventuellement l'adaptation de leur prise en charge et de leur traitement médical en cas de forte chaleur.



PENDANT LES FORTES CHALEURS

- » Rester au frais, à l'ombre, dans des endroits ventilés, surtout aux heures les plus chaudes.
- » Boire en quantité suffisante (au moins 1,5 l par jour), même en l'absence de sensation de soif en évitant les boissons alcoolisées (indiquer les point d'eau) et veiller à s'alimenter.
- » Se rafraîchir: par des pulvérisations d'eau fraîche, des douches, le plus souvent possible.



LES INTERVENANTS VEILLERONT À :

- » augmenter le nombre de sorties ;
- » rechercher les personnes connues des services et qui ne se manifestent plus ou présentent des problèmes de santé ;
- » distribuer des bouteilles d'eau fraîche ;
- » adapter, si possible, l'alimentation distribuée (privilégier légumes frais, fruits) ;
- » faciliter l'accès des personnes sans abri aux douches, lieux publics frais repérés auparavant, distribuer des casquettes, des t-shirts (permettre de mettre en sécurité les vêtements plus chauds) ;
- » favoriser l'accès aux centres d'hébergement les plus proches (douches, repos) ;
- » surveiller leur état de santé et les questionner (maux de tête, fatigue intense, faiblesse, vertiges, etc.).



Les intervenants auprès des personnes sans domicile fixe suivront l'évolution des messages d'alerte météorologique et répéteront régulièrement à celles-ci l'importance des mesures de protection en cas de grandes chaleurs, en veillant à leur application.

SIGNES D'ALERTE

RECHERCHER SYSTÉMATIQUEMENT DES SIGNES POUVANT FAIRE PENSER À UN ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR OU AU DÉBUT D'UN COUP DE CHALEUR (CEUX-CI PEUVENT ÊTRE BANALISÉS PAR LA PERSONNE ELLE-MÊME) :

- » modification du comportement habituel ;
- » grande faiblesse, fatigue ;
- » difficulté inhabituelle à se déplacer ;
- » étourdissements, vertiges, trouble de la conscience voire convulsions ;
- » nausées, vomissements, diarrhée ;
- » crampes musculaires ;
- » température corporelle élevée, pouls rapide ;
- » soif et maux de tête, bouche sèche.



AGIR

- » Prendre contact avec le médecin ou le **112** si l'état de santé est inquiétant ;
- » si possible, prendre la température corporelle ;
- » selon les indications du médecin et l'état de la personne, poursuivre l'hydratation ;
- » rafraîchir la personne, selon les possibilités :
 - » par une douche fraîche sans l'essuyer ;
 - » envelopper d'un drap humide ;
 - » utiliser un ventilateur et/ou créer un courant d'air frais. L'idéal est de combiner : installation dans une pièce fraîche, enveloppement frais et humide, brumisation d'eau fraîche et ventilation)
- » ne pas prendre ou donner du **paracétamol** et/ou de **l'aspirine** ou des **anti-inflammatoires** non stéroïdien en réponse aux symptômes du coups de chaleur sans avis médical ou sans consulter un pharmacien. Ces médicaments sont inefficaces sur les symptômes du coup de chaleur. De plus, la prise de paracétamol peut même aggraver une atteinte du foie souvent présente dans ce cas. La prise d'aspirine ou d'anti-inflammatoire comme l'ibuprofène peut aggraver le risque de déshydratation déjà présent.



Le changement climatique accroît déjà la fréquence et l'intensité des vagues de chaleur, une tendance appelée à s'amplifier (sixième rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2023) avec sans conteste des conséquences en termes de santé. Il est donc nécessaire pour chaque wallonnes et wallons de connaître et d'adopter les gestes et comportements pour se protéger des effets néfastes de celles-ci.



AVIQ

Avec la collaboration de :



Vlaamse
overheid



0800/16.061



numerograttuit@aviq.be

