



En période estivale avec des épisodes de fortes chaleurs et de canicule, il est important d'être vigilant car des symptômes apparemment anodins peuvent être annonciateurs de troubles plus graves.

Les facteurs de risques

- Journée chaude avec faible écart de température la nuit.
- Sollicitation physique importante : activité physique intense, séances de sport, durée, présence d'équipements de protection individuelle (intervention pour feu,...).
- Facteurs individuels : fatigue, mauvaise condition physique, manque d'hydratation.

Les règles de sécurité à respecter en intervention

- **Se refroidir :**
 - porter une tenue adaptée (pas de veste F1 sous la veste textile),
 - ouvrir la veste textile en dehors de la zone d'exclusion. En l'absence de réengagement rapide, retirer la veste textile et la retourner à l'envers (pour que la membrane refroidisse),
 - au repos, retirer le surpantalon et les autres EPI.

- **Ne pas mouiller les EPI**

- **S'hydrater :**

Il est fondamental de boire sans attendre la soif

En opérationnel :

- Dans les véhicules : de l'eau doit être mise à disposition dans les engins et en particulier les véhicules "incendie".
- Engagé en tenue de feu ou exposé de façon prolongée à la chaleur, l'hydratation doit être régulière. Il convient de boire de l'eau non glacée et non gazeuse en quantité modérée (500 ml maximum par prise, toutes les 15 à 20 minutes).
Les jus de fruit, les sodas et les boissons énergisantes ne doivent pas être consommés en situation opérationnelle.
- Absorber, durant le temps de transit du véhicule partant en intervention, 1 bouteille complète de 500 ml d'eau avant l'engagement.

Les règles à respecter lors des séances d'activités physiques (AP)

- S'hydrater avant, pendant et après lors de la phase de récupération avec si possible non pas des boissons énergétiques mais des solutions de réhydratation, de l'eau ou de l'eau riche en bicarbonate type "Vichy".
- Adapter les séances :
 - préférer des horaires avec plus de fraîcheur,
 - moins de sollicitations et d'engagements physiques permettant aux personnels de rester en conditions optimales sur la journée.

L'hydratation peut aller jusqu'à 5-6 litres /j/personne dans des conditions difficiles.

Les signaux d'alerte

Grande fatigue, maux de tête, vertiges, nausées, vomissements, crampes musculaires, fièvre, propos incohérents. Dans tous ces cas, il est alors urgent de :

- stopper l'activité physique et se retirer de la zone d'intervention,
- se déshabiller au maximum,
- s'asperger avec de l'eau et provoquer un courant d'air,
- boire par petites gorgées.
- informer le COS.

Le recours au renfort médical

Si un renfort médical est nécessaire, il est important que les signes annonciateurs soient repérés pour une meilleure prise en charge :

- Si une équipe médicale est engagée, celle-ci doit être alertée dès les premiers signes. Ainsi, elle pourra mettre en place les premiers soins techniques.
- Le CODIS doit être informé ainsi que le médecin-chef du SSSM.



Dans la hâte et la fatigue,
le respect des consignes est notre seule sauvegarde.

