

***PLAN WALLON
FORTE CHALEUR ET
PICS D'OZONE***

2015

Table des matières

1. QUELQUES DÉFINITIONS.....	3
1.1. FORTE CHALEUR.....	3
1.2. CANICULE.....	3
1.3. PIC D'OZONE.....	4
1.4. DÉFINITION D'UNE FORTE CHALEUR DANS QUELQUES AUTRES PAYS	4
1.5. DÉFINITION D'UNE VAGUE DE CHALEUR	4
2. LES PRINCIPAUX TROUBLES	4
2.1. TROUBLES DUS À LA CHALEUR	4
2.2. TROUBLES DUS À UN PIC D'OZONE	5
3. LES PRINCIPAUX GROUPES À RISQUE	5
3.1. ENFANTS EN BAS ÂGE.....	5
3.2. PERSONNES ÂGÉES	5
3.3. PERSONNES ISOLÉES SOCIALEMENT	6
3.4. PERSONNES QUI ACCOMPLISSENT DES EFFORTS INTENSES DANS LE CADRE DE LEUR TRAVAIL OU D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE	6
4. FACTEURS AGGRAVANTS.....	6
4.1. FACTEURS MÉDICAUX AGGRAVANTS.....	6
4.2. FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX.....	7
4.3. FACTEURS ARCHITECTURAUX	7
4.4. FACTEURS LOCAUX ET CULTURELS	7
5. LES TROUBLES ET LEUR PRISE EN CHARGE	7
5.1. COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES DUS À LA CHALEUR ? PRINCIPES DE BASE.....	7
5.2. COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES DUS À LA CHALEUR CHEZ LES ENFANTS ?	8
5.3. COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES DUS À LA CHALEUR CHEZ DES VOISINS OU DES CONNAISSANCES, ET PLUS PARTICULIÈREMENT CHEZ DES PERSONNES MALADES OU ÂGÉES ET SEULES ?.....	8
5.4. COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES DUS À LA CHALEUR CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?.....	8
5.5. COMMENT TRAITER LES TROUBLES DUS À UNE FORTE CHALEUR ?	8
5.6. COMMENT TRAITER LES TROUBLES DUS À UN PIC D'OZONE ?	9
6. LES DIFFÉRENTES PHASES DU PLAN « FORTE CHALEUR ET PICS D'OZONE »	10
6.1. LA PHASE DE VIGILANCE.....	10
6.2. LA PHASE D'AVERTISSEMENT	10
6.3. LA PHASE D'ALERTE	11
7. ACTIONS SELON LES DIFFÉRENTES PHASES DU PLAN WALLON « FORTE CHALEUR ET PICS D'OZONE »	13
7.1. PHASE DE VIGILANCE.....	13
7.2. PHASE D'AVERTISSEMENT	13
7.3. PHASE D'ALERTE	13
8. ACTIONS EN DEHORS DE LA PHASE DE VIGILANCE (PÉRIODE HORS PLAN).....	14
9. CONTACTS UTILES.....	14
10. QUESTIONS FREQUEMMENT POSEES	14
11. ANNEXES	21
A) ANNEXE 1 : EXEMPLE DE COURRIER ENVOYÉ À TOUS LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ, DES PARTENAIRES SOCIAUX ET DES ORGANISATIONS SOCIALES	21
B) ANNEXE 2 : EXEMPLE DE MAIL	22

Liste des abréviations utilisées dans le texte

AWAC : Agence wallonne de l'air et du climat

CELINE : Cellule interrégionale de l'Environnement

CPES : Cellule Permanente Environnement Santé

CRC : Centre Régional de Crise

DSE : Direction de la Santé Environnementale

DGO3 : Direction Générale Opérationnelle de l'Agriculture, des Ressources Naturelles et de l'Environnement

DGO5 : Direction Générale Opérationnelle Pouvoirs locaux, Action sociale et Santé

IRM : Institut Royal Météorologique

ISP : Institut Scientifique de Santé Publique

RAG : Risk Assessment Group

RMG : Risk Management Group

RSI : Règlement Sanitaire International

SPW : Service Public de Wallonie

1. Quelques définitions

1.1. Forte chaleur

Une forte chaleur est un réchauffement important de l'air ou la diffusion d'une couche d'air chaud sur une région donnée, pendant quelques jours ou quelques semaines. La définition varie d'un pays à l'autre. En Belgique, la phase d'avertissement du plan « Forte chaleur et pic d'ozone » est activée lorsqu'un certain nombre de critères sont atteints.

Les critères de la phase d'avertissement sont basés sur les résultats des prévisions météorologiques à 5 jours.

La phase d'avertissement est déclenchée lorsque la température cumulée est plus grande ou égale à 17°C ou

$$\left[\sum_{i=1}^5 (X_i - 25) \geq 17 \text{ où } (X_i - 25) > 0 \right]$$

En clair, au jour 0, pour calculer la température cumulée prédite du jour +1 au jour+5, on additionne les degrés Celsius qui dépassent les 25°C. Lorsque la somme de tous ces dépassements atteint 17°C ou plus, la phase d'avertissement est déclenchée.

En août 2003, une forte chaleur sans précédent s'est abattue sur tout le continent européen.

Elle a également touché la Belgique où elle a débuté le 31 juillet ou le 1 août, selon la région, pour prendre fin le 13 août. Des températures maximales dépassant 37 °C ont alors été enregistrées pendant plusieurs jours dans diverses stations météorologiques. Parallèlement à ce phénomène, la pollution de l'air par l'ozone a également atteint des valeurs très élevées. En raison du réchauffement de la terre, les météorologues s'attendent à une augmentation du nombre de fortes chaleurs au 21e siècle. Une saison estivale semblable à celle de 2003 pourrait revenir en moyenne tous les trois à cinq ans. Des phénomènes comparables à ceux de l'été 2003 pourraient se reproduire donc régulièrement... l'été 2006 l'a bien montré. Dès lors, il est plus que nécessaire de disposer d'un plan « forte chaleur et pics d'ozone » permettant de réagir immédiatement lorsqu'une telle situation se présente.

1.2. Canicule

Il s'agit des jours situés entre le 20 juillet et le 20 août environ. Au cours de cette période, l'étoile brillante Sirius de la constellation du Grand Chien se lève en même temps que le soleil. La constellation est facile à reconnaître à cette époque de l'année grâce à Sirius, l'étoile la plus brillante de la constellation, appelée « canicula » en latin, c'est-à-dire « petite chienne » (d'où l'origine du mot français « canicule », utilisé pour parler d'une forte chaleur). Pour les Grecs et les Romains anciens, ces « jours du chien » étaient les plus chauds de l'année; pour les Égyptiens, les plus humides. En Belgique, les deux définitions sont valables : un type de temps chaud, humide et orageux avec de fortes averses intermittentes est caractéristique de cette époque de l'année. Une succession de journées caniculaires correspond donc à une forte chaleur. Signalons également que dans diverses cultures anciennes, la disparition de Sirius du firmament s'accompagnait de grandes fêtes car elle correspondait la plupart du temps à la fin de la période la plus chaude de l'année.

1.3. Pic d'ozone

L'ozone présent dans l'air ambiant est un gaz polluant très dangereux pour la santé. Les personnes souffrant de problèmes respiratoires, les personnes âgées et les jeunes enfants, en particulier, sont les plus atteints par les fortes concentrations d'ozone. Toutefois, les adultes en bonne santé peuvent également être incommodés, surtout s'ils pratiquent des efforts intenses au grand air. Un pic d'ozone se produit lorsque la concentration d'ozone dépasse une certaine valeur. L'Union européenne a édicté des directives qui définissent des valeurs cibles pour la protection de la population. La valeur seuil européenne pour l'information de la population a été fixée à une concentration horaire moyenne de 180 microgrammes d'ozone par mètre cube d'air. Le seuil d'alerte est dépassé à partir d'une concentration horaire moyenne de 240 microgrammes d'ozone par mètre cube d'air.

1.4. Définition d'une forte chaleur dans quelques autres pays

Il est assez logique que la définition d'une forte chaleur varie d'un pays à l'autre.

- **L'Institut Royal Météorologique des Pays-Bas** définit une forte chaleur comme suit : Une température maximale quotidienne de 25 °C ou plus pendant cinq jours (jours estivaux) et atteignant en outre au moins 30 °C pendant trois jours (jours tropicaux) au cours de cette période. Une forte chaleur est donc une série de cinq jours estivaux dont au moins trois sont des jours tropicaux.
- **Les météorologues français** définissent la forte chaleur comme une période au cours de laquelle la température maximale dépasse 30 °C.
- **Pour les Américains**, il s'agit d'une période au cours de laquelle la température maximale dépasse 32,2 °C pendant trois jours consécutifs. Le National Service of Meteorology américain propose toutefois une autre définition, basée sur un indice de chaleur (qui tient non seulement compte de la température mais aussi de l'humidité atmosphérique, par exemple).

1.5. Définition d'une vague de chaleur

En climatologie, on parle de vague de chaleur lorsqu'une température de plus de 25°C persiste pendant au moins 5 jours de suite ou 30°C pendant 3 jours ou plus.

2. Les principaux troubles

2.1. Troubles dus à la chaleur

- **insolation** : elle est due à l'impact direct du soleil sur la tête et survient surtout chez les enfants qui ont été exposés en plein soleil lors d'une forte chaleur. Elle se caractérise principalement par des maux de tête violents, un état de somnolence avec perte éventuelle de conscience, une fièvre élevée et, parfois, des brûlures cutanées superficielles.

- **crampes de chaleur** : ce sont des crampes musculaires qui surviennent principalement au niveau de l'abdomen et des membres et qui se manifestent surtout en cas de transpiration excessive lors d'efforts physiques intenses.
- **épuisement dû à la chaleur** : survient après plusieurs journées très chaudes ; la transpiration abondante réduit la quantité d'électrolytes et de sels dans l'organisme. L'épuisement dû à la chaleur se caractérise par des vertiges, des évanouissements, de la fatigue, de l'insomnie ou une agitation nocturne inhabituelle
- **coup de chaleur** : l'exposition d'une personne à une température élevée pendant une période prolongée est susceptible d'entraîner des complications par manque de régulation thermique du corps humain : température corporelle élevée, augmentation du rythme cardiaque, agitation inhabituelle, peau chaude, rouge et sèche, maux de tête, nausées et vomissements, convulsions, perte de conscience pouvant aller jusqu'au coma. Il s'agit d'une urgence médicale qui, si elle n'est pas traitée, peut entraîner la mort en peu de temps.

2.2. Troubles dus à un pic d'ozone

- essoufflement ou respiration anormale
- irritation oculaire
- irritation de la gorge
- maux de tête

Ces troubles peuvent se manifester tant chez des personnes en bonne santé que chez des malades chroniques.

Il est important de savoir que tous ces troubles peuvent être évités !

3. Les principaux groupes à risque

Les troubles dus à la chaleur et aux pics d'ozone ne surviennent pas qu'au sein des groupes à risque : les personnes en bonne santé peuvent elles aussi en être victimes dans certaines circonstances. Toutefois, les risques sont plus élevés pour des personnes plus sensibles qui méritent dès lors une attention particulière lors de telles périodes de chaleur.

Il est important de savoir qu'il s'agit non seulement d'un problème médical mais aussi et peut-être surtout d'un problème social.

3.1. Enfants en bas âge

Ils courent un risque très important, parce que leurs réserves de liquide sont insuffisantes.

L'exposition au soleil ou le séjour (même bref) dans un espace confiné et trop chaud (voiture, chambre sans aération...) peuvent aboutir rapidement à une déshydratation et à un coup de chaleur. Les enfants souffrant de troubles tels que de la diarrhée (qui peut à elle seule provoquer rapidement une déshydratation) ou de la fièvre courent le plus grand risque. Les bébés et les enfants en bas âge, tout comme les jeunes qui fournissent des efforts, doivent donc, en plus de leur alimentation habituelle, être hydratés en suffisance durant ces périodes.

3.2. Personnes âgées

Elles courent également un risque accru. Un processus de vieillissement normal s'accompagne en effet de toute une série de changements progressifs parmi lesquels une réaction moins rapide du corps en cas de chaleur :

- D'une part, les personnes âgées ressentent beaucoup moins la chaleur environnante en raison d'un affaiblissement du traitement central de l'information par le cerveau ;
- D'autre part, le phénomène d'évaporation de la sueur et de refroidissement du corps est moins efficace car les glandes sudoripares fonctionnent moins bien.

Ajoutons à cela que

- les personnes âgées souffrent souvent de maladies chroniques qui les rendent plus sensibles aux grandes variations de température,
- elles prennent de ce fait plus de médicaments, dont certains ont un impact négatif sur la régulation thermique du corps,
- elles connaissent davantage de troubles de la déglutition qui compliquent l'ingestion d'aliments et de boissons,
- elles sont confrontées à une diminution progressive de leur autonomie, ce qui les rend plus dépendantes des autres en cas de besoin,
- elles sont souvent isolées socialement et donc, en cas de nécessité, reçoivent les secours **trop tard, voire pas du tout**,
- elles appartiennent souvent à une classe financièrement moins avantagée et n'ont dès lors pas la possibilité de rafraîchir correctement leur habitation en cas de chaleur (logement mal isolé) ou de se rendre dans des endroits climatisés.

... Nous disposons ainsi d'un ensemble d'éléments qui, conjugués, font tout particulièrement des personnes âgées les principales victimes des fortes chaleurs : 3 jours de canicule et 2 nuits chaudes suffisent à augmenter leur risque de décès, surtout si elles souffrent en plus de maladies chroniques.

3.3. Personnes isolées socialement

Elles forment aussi un groupe à risque, parce que le nombre **très réduit (voire nul)** de visites qu'elles reçoivent diminue les chances de réagir à temps en cas de problème, lequel est par ailleurs souvent décelé tard, voire trop tard. En outre, les périodes de chaleur surviennent la plupart du temps pendant les vacances d'été, et de ce fait, les personnes qui, en temps normal, ont peu de visites, risquent d'être encore plus isolées à cette époque de l'année.

3.4. Personnes qui accomplissent des efforts intenses dans le cadre de leur travail ou d'une activité sportive

Lors d'une activité physique d'intensité soutenue la consommation d'air peut être jusqu'à 15 fois plus importante qu'au repos, exposant plus fortement aux effets de l'ozone.

4. Facteurs aggravants

4.1. Facteurs médicaux aggravants

- Affections cardiaques et pulmonaires
- Atteintes du système nerveux central (maladie de Parkinson, démence, maladie d'Alzheimer)
- Déshydratation aiguë de quelque origine que ce soit (gastro-entérite, par exemple)
- Médicaments pouvant aggraver les troubles dus à la chaleur (liste non exhaustive) :
 - a. médicaments provoquant une déshydratation et des troubles électrolytiques : diurétiques, par exemple
 - b. médicaments altérant la fonction rénale : anti-inflammatoires, par exemple
 - c. médicaments dont l'action est influencée par la déshydratation
 - d. médicaments empêchant la perte de chaleur (et donc le rafraîchissement du corps) :
 - au niveau du système nerveux central
 - au niveau périphérique
 - e. médicaments pouvant provoquer une hyperthermie (augmentation de la température)
 - f. médicaments faisant baisser la tension artérielle
- Dépendance à l'alcool et syndrome d'abstinence

Dans tous les cas, il est souhaitable de demander conseil au médecin traitant, de préférence **AVANT** une forte chaleur. Vous saurez ainsi si vous prenez effectivement des médicaments pouvant avoir un impact négatif sur votre température corporelle. Dans un tel cas, il peut être nécessaire d'adapter leur dose aux circonstances, de prendre certaines précautions telles qu'une diminution d'activité.

4.2. Facteurs environnementaux

- L'hygrométrie : le taux d'humidité relative,
- Le régime des vents et
- La qualité de l'air (ozone, anhydride sulfureux, particules, plomb, oxydes d'azote, etc.).

Ces facteurs jouent un rôle important, bien que difficilement quantifiable.

4.3. Facteurs architecturaux

Les derniers étages non isolés d'immeubles comportent le plus de risques, tout comme l'exposition du bâtiment au sud ainsi que la structure et les matériaux de construction (épaisseur des murs, double vitrage, isolation, etc.).

4.4. Facteurs locaux et culturels

Des facteurs locaux et culturels interviennent également : il va de soi que la perception et la sensibilité aux écarts de température dépendent des températures moyennes auxquelles la population locale est habituée dans une région donnée.

5. Les troubles et leur prise en charge

5.1. Comment prévenir les troubles dus à la chaleur ? Principes de base

- buvez plus que de coutume (eau minérale, jus de fruit, tisanes...)
- mais évitez les boissons alcoolisées, le café, les boissons sucrées...
- n'attendez pas d'avoir soif (si, pour des raisons médicales, vous limitez habituellement la quantité de liquide que vous absorbez, demandez avant tout l'avis de votre médecin traitant à l'annonce d'une forte de chaleur)
- restez le plus possible à l'intérieur aux moments les plus chauds de la journée, et ce, de préférence dans un endroit rafraîchi, chez vous ou dans un lieu public
- fermez les fenêtres et les rideaux des façades exposées au soleil tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure et ne les ouvrez que lorsque la plus grosse chaleur est passée, c'est-à-dire en soirée et pendant la nuit
- placez un thermomètre à l'intérieur et à l'extérieur du logement
- si vous devez quand même sortir ou aller travailler, essayez d'éviter autant que possible les périodes les plus chaudes, commencez à travailler plus tôt, faites une pause à midi et recommencez en fin d'après-midi
- limitez autant que possible les efforts physiques (les activités sportives, par exemple) et si cela n'est pas possible, faites régulièrement une pause et buvez suffisamment
- habillez-vous en conséquence : portez des vêtements légers (en coton), de couleur claire. Un chapeau peut être utile si vous devez sortir.
- et essayez de rafraîchir régulièrement votre corps (douche, bain, piscine...)
- protégez votre peau du soleil : pour ce faire, utilisez une crème solaire à indice de protection élevé. Demandez éventuellement conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant !
- si vous prenez des médicaments, renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien.
 - afin de savoir s'ils peuvent avoir un impact négatif sur votre santé lors d'une période de forte chaleur
 - afin de savoir s'ils peuvent avoir un impact négatif sur votre santé lors d'une exposition au soleil

- et si leur dose ne doit pas être adaptée
- informez aussi d'autres personnes des médicaments que vous prenez éventuellement
- Ayez une liste des médicaments que vous prenez et la mettre à disposition des personnes qui vous aident
- Ayez une réserve suffisante de boissons

5.2. Comment prévenir les troubles dus à la chaleur chez les enfants ?

- ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture en stationnement ou dans un endroit chaud
- donnez régulièrement et abondamment à boire aux enfants (mais le moins de limonades sucrées possible)
- habillez-les légèrement (un chapeau peut être très utile !)
- et interdisez-leur de jouer trop longtemps au soleil (évitiez le soleil de midi et du début d'après-midi : risque de brûlure de la peau)
- appliquez-leur TOUJOURS une crème solaire haute protection lorsqu'ils vont au soleil

5.3. Comment prévenir les troubles dus à la chaleur chez des voisins ou des connaissances, et plus particulièrement chez des personnes malades ou âgées et seules ?

Si vous veillez sur certaines personnes mais que vous vous absentez quelque temps (ce qui peut arriver plus fréquemment pendant les vacances !), prenez les précautions nécessaires :

- informez-en d'autres personnes (voisins, parents, médecin ou infirmière à domicile) et essayez de trouver quelques personnes de votre entourage disposées à prendre temporairement le relais ;
- si la personne prend des médicaments, assurez-vous qu'elle dispose d'une quantité suffisante et facilement accessible ;
- veillez à une réserve suffisante et accessible de boissons ;
- notez toutes les informations importantes concernant la personne (au cas où celle-ci devrait malgré tout être hospitalisée d'urgence) et placez cette note à un endroit visible (ou remettez-la à une personne disponible) ;
- dressez une liste des numéros de téléphone importants et installez un téléphone à proximité ;
- donnez un double des clés à une personne de confiance : de cette façon, quelqu'un pourra entrer en cas d'urgence ;
- appelez régulièrement à un moment convenu : cela rassurera la personne dont vous vous occupez

5.4. Comment prévenir les troubles dus à la chaleur chez les personnes âgées ?

- en les protégeant contre la chaleur au cours des heures les plus chaudes de la journée (cf. principes de base);
- en veillant attentivement à ce qu'elles
 - boivent régulièrement : il est nécessaire de boire au moins 1,5 litre par jour entre les repas
 - mangent régulièrement : prévoyez des fruits et des légumes de saison et faites en sorte qu'ils soient **toujours accessibles**

Le contact humain bienveillant, l'attention, la gentillesse influencent de façon importante la santé et le moral des personnes âgées, qu'elles soient autonomes ou pas. Cela favorise le suivi des recommandations.

5.5. Comment traiter les troubles dus à une forte chaleur ?

Crampes de chaleur

SYMPTÔMES

- Etat mental : normal ;
- Température corporelle : 37-39 °C ;
- Transpiration pendant l'effort (perte de sel) ;
- Crampes musculaires de courte durée pendant le sport et le travail physique.

TRAITEMENT

- Repos, cesser tout effort.
- Eau et sels de réhydratation orale (SRO) ;

Épuisement dû à la chaleur

SYMPTÔMES

- État mental : normal ;
- Température corporelle : < 40 °C ;
- Transpiration et tachycardie ou palpitations (perte de sel et de liquide) ;
- Faiblesse, fatigue, vertiges, maux de tête, nausées et vomissements, syncope.

TRAITEMENT

- Repos en position couchée ;
- Déshabiller et rafraîchir, eau et sels de réhydratation ;
- Solution physiologique en IV à 0,9 % ou 0,45 % avec 5 % de dextrose (éviter un débit de perfusion trop rapide).

Les signaux d'alerte d'un épuisement dû à la chaleur évoluant vers un coup de chaleur sont les suivants : peau chaude et rouge, absence de transpiration, fièvre élevée, confusion et perte de conscience.

Coup de chaleur

SYMPTÔMES

- État mental : confusion pouvant aller jusqu'au délire et au coma ;
- Température corporelle : > 41 °C +/- ;
- Transpiration généralement absente ;
- Insuffisance rénale oligurique aiguë (dégradation musculaire) ;
- Jaunisse après 24h ;
- Coagulopathie intravasculaire disséminée (CID).

TRAITEMENT

- Un traitement urgent est vital ;
- Déshabiller et rafraîchir ;
- 50 ml 50 % dextrose en IV si glyc. < 3 mmol/l ;
- Solution physiologique en IV (0,9 %) pendant quelques heures ;
- Sonde urinaire ;
- Dégagement des voies respiratoires et oxygénothérapie ;
- Techniques de refroidissement (le refroidissement par évaporation est le plus efficace).

5.6. Comment traiter les troubles dus à un pic d'ozone ?

Il n'existe pas de traitement spécifique des troubles dus aux pics d'ozone. Le seul bon conseil à donner est le suivant :

ARRÊTEZ tout effort et restez à l'intérieur (la concentration en ozone est jusqu'à 50 % inférieure à l'intérieur).

Par conséquent, il est important d'identifier au plus tôt les signaux d'alerte

- essoufflement ou respiration anormale,
- irritation oculaire,
- maux de tête,
- maux de gorge

afin de diminuer l'exposition.

6. Les différentes phases du plan « forte chaleur et pics d'ozone »

Le plan « forte chaleur et pics d'ozone » se compose de 3 phases

- Une phase de vigilance
- Une phase d'avertissement
- Une phase d'alerte

6.1. La phase de vigilance

La phase de vigilance débute le 15 mai et se termine le 30 septembre. À partir du 15 mai, les actions se déclenchent systématiquement. Il ne s'agit pas ici d'un seuil mais d'une période.

6.2. La phase d'avertissement

Les phases d'avertissement et d'alerte s'enclenchent lorsqu'un certain nombre de critères sont atteints.

Les critères de la phase d'avertissement sont basés sur les résultats des prévisions météorologiques à 5 jours. La phase d'avertissement est déclenchée lorsque la température cumulée est plus grande ou égale à 17°C ou

$$\left[\sum_{i=1}^5 (X_i - 25) \geq 17 \text{ où } (X_i - 25) > 0 \right]$$

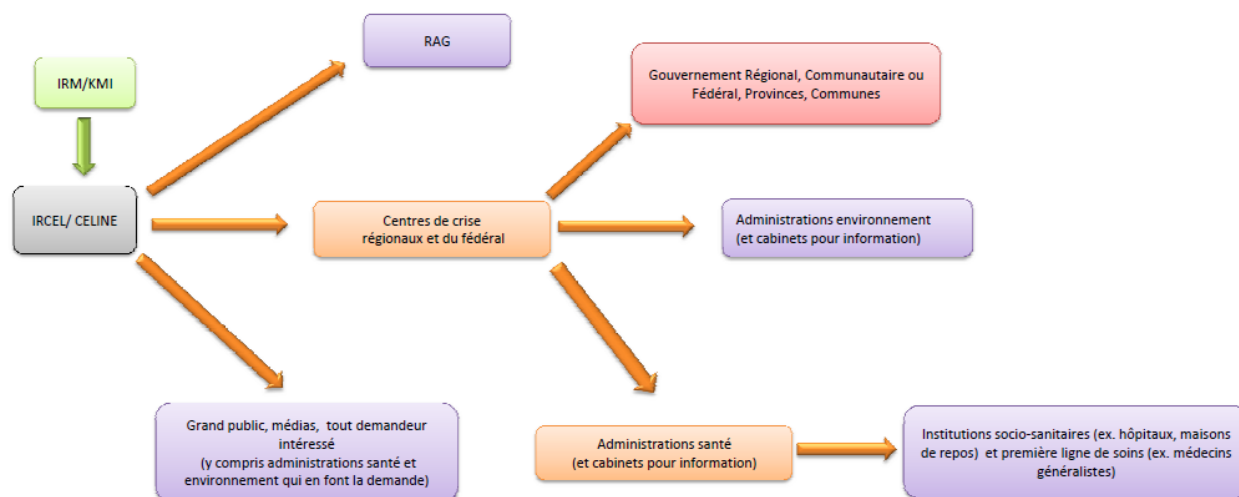
En clair, au jour 0, pour calculer la température cumulée prédite du jour +1 au jour+5, on additionne les degrés Celsius qui dépassent les 25°C. Lorsque la somme de tous ces dépassements atteint 17°C ou plus, la phase d'avertissement est déclenchée.






Le bulletin est envoyé en début d'après-midi après réception des prévisions de l'IRM (12h00). Dans le bulletin il est précisé que la période effective de forte chaleur démarre au jour Jx (= le premier jour de la période J1 à J5 pour lequel le maximum de température prévu à Uccle est supérieur ou égal à 28°C)

A partir de la période de vigilance 2020, la phase d'avertissement se termine lorsque le jour J=0 Tcumul est inférieur à 17 ° C et que la température maximale prévue à Uccle le jour J + 1 est

inférieure à 25 ° C (<25 ° C). La communication par CELINE aux différents partenaires a lieu le jour 0, qui peuvent à leur tour informer de la phase d'alerte.

Déclenchement automatique de la phase avertissement (niveau 1 et niveau 2) et du retour à la phase de vigilance.



-  Envoi des observations quotidiennes T° à Uccle + prévisions T° pour entrée en phase d'avertissement (niveau 1 et niveau 2) et retour en phase de vigilance
-  Envoi d'un message type (mail) en phase d'avertissement (niveau 1 et niveau 2) et au retour en phase de vigilance (mailing list ouverte au grand public)
-  Envoi d'un mail pour concertation alerte (mailing list réservée aux membres du RAG)
-  Envoi de l'évaluation du risque sanitaire avec propositions actions
-  Décision (ou pas) du lancement de la phase d'alerte via un message rédigé selon la situation de crise



6.3. La phase d'alerte

Le critère de température de la phase d'avertissement est satisfait

ET

La température max prévue pour le jour même est supérieure ou égale à 28°C

ET

Mesure la veille à au moins un point de mesure de l'ozone d'une concentration horaire moyenne d'ozone supérieure à 180 µg/m³ (seuil d'information européen) ET prévision pour le

jour même de concentrations horaire moyenne d'ozone supérieure à 180 µg/m³ sur une partie significative du pays.

ET

Qu'il s'avère que les mesures déjà prises doivent être intensifiées.

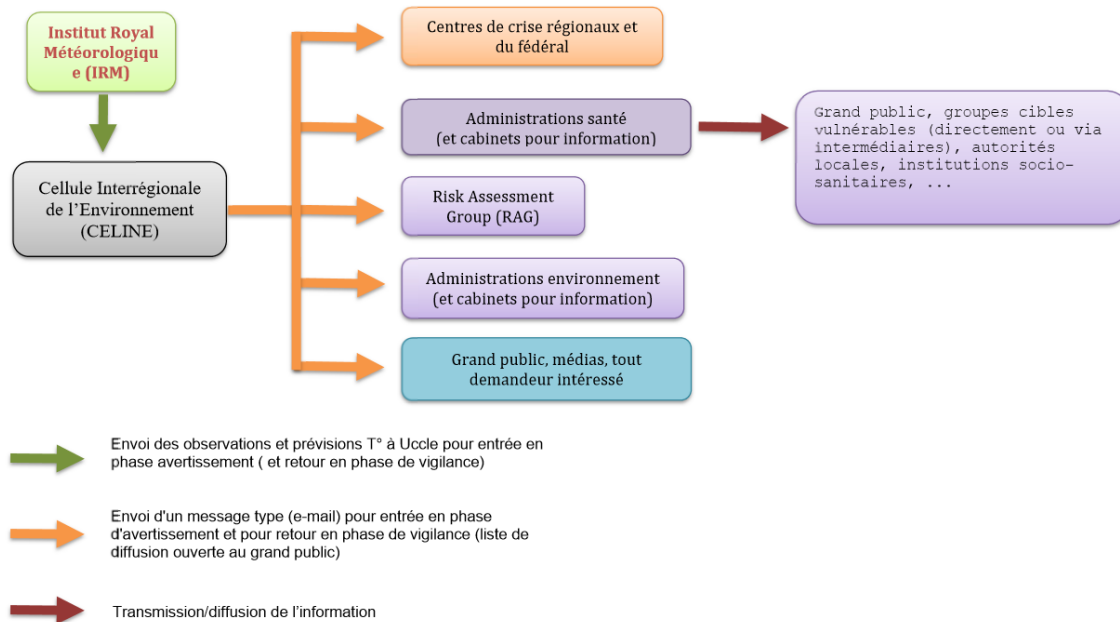


Schéma décisionnel 1 : Déclenchement de la phase d'avertissement et retour à la phase de vigilance

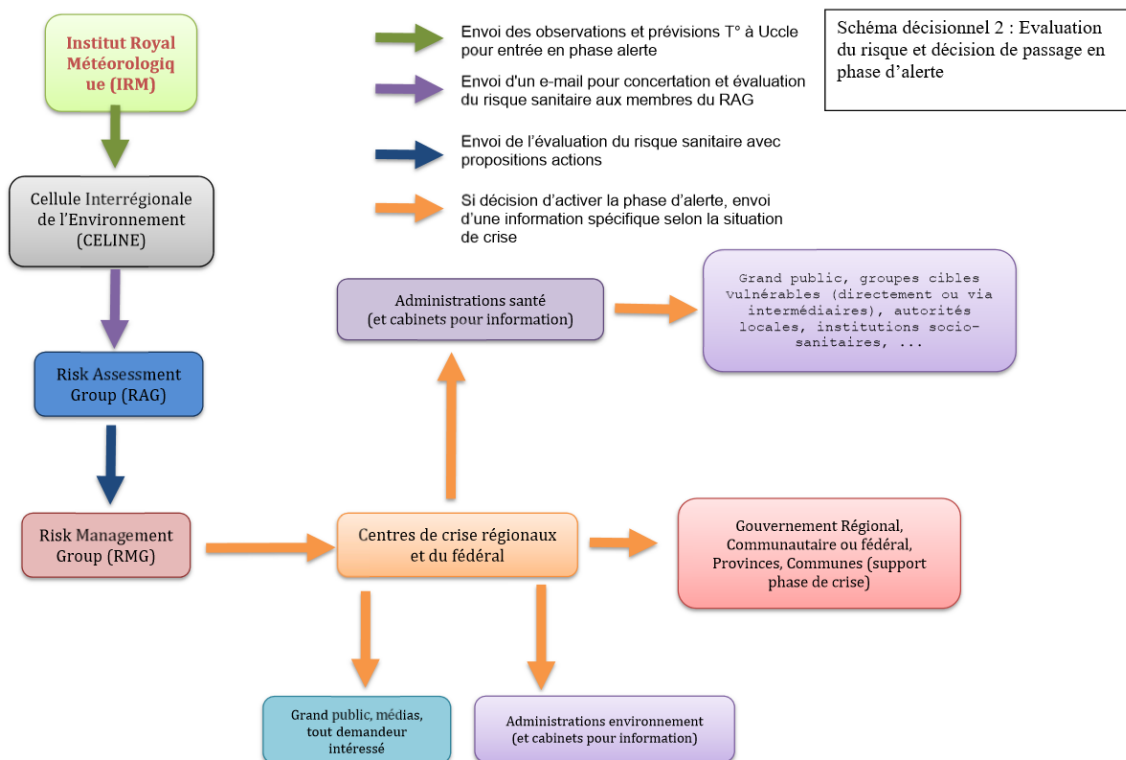


Schéma décisionnel 2 : Evaluation du risque et décision de passage en phase d'alerte

7. Actions selon les différentes phases du plan wallon « forte chaleur et pics d’ozone »

7.1. Phase de vigilance

- Sensibilisation du grand public aux risques liés à la chaleur et aux pics d’ozone, encouragement à une meilleure solidarité envers la famille, les voisins et les connaissances, et tout particulièrement envers les personnes appartenant à un groupe à risque.
- Information générale de tous les professionnels de la santé, des partenaires sociaux et des organisations sociales (voir exemple de courrier en [Annexe 1](#))
- Large diffusion des différentes recommandations socio-sanitaires (voir les recommandations sur le site internet de l’AVIQ et [les questions les plus fréquentes](#)) à toutes les institutions dépendantes de l’AVIQ par mail et via les sites respectifs le cas échéant.
- Mise à jour du site de l’AVIQ

7.2. Phase d’avertissement

- Lorsqu’au cours de la phase de vigilance, une forte chaleur de deux jours est prévue, l’AVIQ (et la DGO5) sont averties par un mail de la Cellule Interrégionale de l’Environnement – CELINE qui, via la Cellule Régionale de Crise (CRC), informe les opérateurs de terrain à prendre les mesures de vigilance suivante : renforcer la vigilance et rappeler les consignes, vérifier les réserves de boissons, contrôler la température des pièces de vie, etc.

Sur la base d’une prévision d’un avertissement :

- Communication immédiate à partir de CELINE via la Cellule Régionale de Crise (CRC), des Ministres wallons de la Santé et de l’environnement du déclenchement de cette phase,
- Avertissement immédiat à partir de CELINE via la Cellule Régionale de Crise (CRC), :
 - des professionnels de la santé, c.-à-d. les cercles de médecins généralistes agréés,
 - des services hospitaliers,
 - des maisons de repos,
 - des services de soins à domicile, etc. (voir exemple de mail en [Annexe 2](#))
- Si nécessaire, nouvelle mise à jour du site internet de l’AVIQ

7.3. Phase d’alerte

Les actions nécessaires pour ce niveau sont mises en œuvre lorsque le seuil est atteint et qu’il s’avère que les mesures déjà prises doivent être intensifiées. La phase d’alerte ne sera pas déclenchée automatiquement au moment où les seuils définis pour la phase d’alerte seront atteints ; en effet, une cellule d’analyse de risque composée de représentants

- de l’Institut Royal Météorologique – IRM-
- de CELINE
- du fédéral et
- des entités fédérées

se réunira (ou se contactera) d’urgence dans le cadre du Risk Assessment Group (RAG) mis en place pour répondre aux situations sanitaires d’urgence internationale dans le cadre du RSI (Règlement Sanitaire International). Le RAG est actuellement coordonné par [Sciensano](#).

Il évaluera s'il est nécessaire de déclencher la phase d'alerte et proposera des actions pour limiter le risque aux autorités compétentes en santé (Risk Management Group ou RMG) qui décidera des mesures concrètes à prendre comme par exemple annuler ou postposer des manifestations de masse (sportives, culturelles ou autres) afin de limiter les effets néfastes de la forte chaleur.

8. Actions en dehors de la phase de vigilance (période hors plan)

Avant le 15 mai chaque année :

L'AVIQ envoie, soit par un courrier électronique, soit par une newsletter, une information rappelant l'entrée en vigueur du plan le 15 mai et rappelle aux opérateurs concernés les différentes recommandations déjà disponibles sur son portail "santé.wallonie.be".

Après le 30 septembre chaque année :

L'AVIQ communique, sur son portail "santé.wallonie.be" un bilan sanitaire de la période écoulée avec les données qui sont à sa disposition.

9. Contacts utiles

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter :

- Pour tout public :

La Cellule Permanente Environnement Santé (CPES)

cpes@spw.wallonie.be ou 081/327 441

<http://environnement.sante.wallonie.be/home.html>

- Pour les professionnels de la santé, notamment pour signaler les cas médicaux inhabituels en terme de gravité ou de fréquence et liés à la vague de chaleur ou pour toute question médicale ;
- Pour les institutions de santé en relation avec l'AVIQ et
- Pour les institutions sociales en relation avec la DGO5, en ce qui concerne plus particulièrement les aspects liés à la santé :

Dr. Sophie LOKIETEK au 071 / 33.73.28 (heures de bureau)

Sites Internet utiles :

- [Site internet de l'AVIQ](#)
- [Agence wallonne de l'air et du climat \(AWAC\)](#) (qualité de l'air en Wallonie)
- [Cellule interrégionale de l'Environnement \(CELINE\)](#) (suivi et prévisions de qualité de l'air en Belgique)
- [Institut Royal Météorologique \(IRM\)](#) (bulletins météorologiques)

10. Questions fréquemment posées

Conférence Interministérielle de l'Environnement et de la Santé (CIMES)

- 1. Quand parle-t-on de forte chaleur ?
- 2. Qu'est-ce qu'une canicule ?
- 3. Que se passe-t-il lorsque le corps est exposé à une chaleur extrême ?
- 4. Quels sont les facteurs pouvant influencer l'impact de la chaleur sur un individu ?
- 5. Quelles sont les personnes qui courent le plus de risques ?
- 6. Quels sont les médicaments pouvant avoir une influence négative sur la température du corps lors d'une vague de chaleur ?
- 7. Quelles sont les principales maladies liées à la chaleur ?
- 8. Quels sont les principaux symptômes en cas de pic d'ozone ?
- 9. Que faire en cas de pic d'ozone ?
- 10. Que faire si une personne souffre de ...
- 11. Comment puis-je prévenir les maladies liées à la chaleur ?
- 12. Comment puis-je prévenir les maladies liées à la chaleur chez les enfants ?
- 13. Comment puis-je prévenir les maladies liées à la chaleur chez mes parents âgés et chez mes voisins et connaissances, surtout les malades isolés et les personnes âgées ?
- 14. Quelle quantité dois-je boire durant une période de chaleur ?
- 15. En matière d'alimentation, à quoi faut-il être attentif ?
- 16. Les ventilateurs offrent-ils une protection contre les maladies dues à la chaleur ?
- 17. Est-il utile de prendre des mesures en matière de trafic lors d'un pic d'ozone ?
- 18. Où puis-je trouver des informations sur la météo, l'ozone, le plan avertissement forte chaleur et pics d'ozone ?

1. Quand parle-t-on de forte chaleur ?

Une forte chaleur est un réchauffement important de l'air ou la diffusion d'une couche d'air chaud sur une région donnée, pendant quelques jours ou quelques semaines. La définition varie d'un pays à l'autre. En Belgique, la phase d'avertissement du plan « Forte chaleur et pic d'ozone » est activée lorsqu'un certain nombre de critères sont atteints.

Les critères de la phase d'avertissement sont basés sur les résultats des prévisions météorologiques à 5 jours.

La phase d'avertissement est déclenchée lorsque la température cumulée est plus grande ou égale à 17°C ou

$$\left[\sum_{i=1}^5 (X_i - 25) \geq 17 \text{ où } (X_i - 25) > 0 \right]$$

En clair, au jour 0, pour calculer la température cumulée prédite du jour +1 au jour+5, on additionne les degrés Celsius qui dépassent les 25°C. Lorsque la somme de tous ces dépassements atteint 17°C ou plus, la phase d'avertissement est déclenchée.

2. Qu'est-ce qu'une canicule ?

La canicule concerne les jours situés entre le 20 juillet et le 20 août environ. Au cours de cette période, l'étoile brillante Sirius de la constellation du Grand Chien se lève en même temps que le soleil. Pour les Grecs et les Romains anciens, ces « jours du chien » étaient les plus chauds de l'année ; pour les Égyptiens, les plus humides. En Belgique, les deux définitions sont valables : un type de temps chaud, humide et orageux avec de fortes averses intermittentes est caractéristique de cette époque de l'année. Une succession de journées caniculaires correspond donc à une forte chaleur.

3. Que se passe-t-il lorsque le corps est exposé à une chaleur extrême ?

Normalement, notre corps dispose d'un système de régulation de la température corporelle qui maintient celle-ci à un niveau constant. Dans des circonstances normales, notre corps se refroidit en transpirant. En cas de chaleur trop importante et de longue durée (et aggravée par le temps humide), transpirer ne suffit pas. Le système de refroidissement ne fonctionne plus

correctement, ce qui peut entraîner une surchauffe de l'organisme : une température corporelle très élevée peut endommager le cerveau et d'autres organes vitaux, avec comme conséquence la plus grave, la mort. Toutes sortes de facteurs peuvent influencer le fonctionnement normal de notre système de refroidissement.

4. Quels sont les facteurs pouvant influencer l'impact de la chaleur sur un individu ?

- Facteurs climatologiques : par exemple, une humidité atmosphérique trop forte (qui rendra plus difficile la production de sueur, nécessaire au refroidissement) ou un jour sans vent (qui entrave aussi la transpiration). Des facteurs environnementaux peuvent avoir une influence négative sur le climat (les zones de circulation intense, l'étendue des régions fortement urbanisées où l'air circule peu, etc.)
- Facteurs liés à l'âge : les âges extrêmes
- Facteurs médicaux : certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres parce que leur organisme réagit moins bien à la chaleur, pour l'une ou l'autre raison.

5. Quelles sont les personnes qui courent le plus de risques ?

- Les très jeunes enfants (jusqu'à quatre ans environ) sont exposés à de gros risques : l'exposition au soleil ou le séjour dans un espace chaud et confiné (voiture, chambre sans aération...) peuvent aboutir rapidement à une déshydratation ou à un coup de chaleur.
- Les personnes de 65 ans et plus ; et plus particulièrement les personnes de plus de 80 ans :
 - 1. leur corps réagit moins vite aux grandes différences brutales de température ;
 - 2. elles souffrent souvent de maladies chroniques qui retardent ou empêchent la réaction correcte de l'organisme ;
 - 3. elles prennent des médicaments qui influencent négativement la régulation de la température corporelle (voir plus loin).
- Les personnes souffrant de certaines maladies, notamment d'une affection cardiaque ou pulmonaire, d'une maladie rénale, de diabète, d'une maladie du système nerveux central (maladie de Parkinson, démence, maladie d'Alzheimer...), de diverses maladies pouvant entraîner une déshydratation (gastro-entérite, par exemple).
- Les personnes qui prennent des médicaments pouvant influencer négativement la régulation de la température corporelle (voir plus loin).
- Les personnes en surpoids.
- Les personnes qui fournissent un effort important au travail ou pendant le sport.
- Les personnes pauvres et isolées socialement courent davantage de risques :
 - le premier groupe parce qu'ils vivent généralement dans des conditions ne permettant pas un refroidissement correct (logements mal isolés ou mal ventilés, surpeuplés, etc.) et
 - le second groupe parce qu'en cas de problème médical dû à la canicule, ils demanderont ou recevront tardivement une aide adéquate. De plus, les périodes de forte chaleur se produisent généralement pendant les vacances, ce qui peut modifier considérablement le milieu de vie sociale des groupes à risque.
 - Les personnes présentant une dépendance alcoolique et un syndrome d'abstinence.

A fortiori, le cumul de plusieurs de ces vulnérabilités est préjudiciable.

6. Quels sont les médicaments pouvant avoir une influence négative sur la température du corps lors d'une vague de chaleur ?

S'il y a des médicaments, il faut prendre les précautions suivantes avant ou pendant une forte chaleur :

- Avoir toujours à disposition une liste des médicaments à placer à un endroit visible et à faire porter à la connaissance des proches (famille, voisins...).

- Savoir si la médication doit être adaptée ou arrêtée en cas de forte chaleur auprès du médecin traitant.
- Connaître la quantité de liquide à absorber en cas de forte chaleur.
- Voici quelques médicaments pouvant avoir une influence négative, mais cette liste n'a pas la prétention d'être exhaustive :
- les médicaments susceptibles de provoquer ou d'aggraver une déshydratation (diurétiques, par exemple) ;
- les médicaments susceptibles d'endommager la fonction rénale (anti-inflammatoires) ;
- les médicaments qui empêchent la déperdition de chaleur et contrecarrent donc le refroidissement ;
- les médicaments qui peuvent provoquer une hyperthermie (augmentation de la température) ;
- les médicaments faisant baisser la pression sanguine peuvent influencer de différentes manières la régulation de la température corporelle.

En cas de doute, il faut toujours prendre contact avec le médecin qui a prescrit ces médicaments !!!

7. Quelles sont les principales atteintes à la santé liées à la chaleur ?

- crampes de chaleur : ce sont des crampes musculaires qui surviennent principalement au niveau de l'abdomen et des membres et qui se manifestent surtout en cas de transpiration excessive lors d'efforts physiques intenses.
- épuisement dû à la chaleur : survient après plusieurs journées très chaudes : la transpiration abondante réduit la quantité d'électrolytes et de sels dans l'organisme. L'épuisement se caractérise par des vertiges, des évanouissements, de la fatigue, de l'insomnie ou une agitation nocturne inhabituelle.
- coup de chaleur : l'exposition d'une personne à une température élevée durant une longue période peut, en cas de manque ou de déficience de régulation thermique du corps humain, aboutir à des complications graves : température corporelle élevée, agitation inhabituelle, peau chaude, rouge et sèche, maux de tête, nausées et vomissements, convulsions, perte de conscience pouvant aller jusqu'au coma : il s'agit d'une urgence médicale pouvant entraîner la mort en peu de temps.

8. Quels sont les principaux symptômes en cas de pic d'ozone ?

Un pic d'ozone se produit lorsqu'une certaine valeur seuil est dépassée. L'Union européenne a édicté des directives et défini des valeurs cibles pour la protection de la population. La valeur seuil européenne pour l'information de la population a été fixée à une concentration horaire moyenne de 180 microgrammes d'ozone par mètre cube d'air. Le seuil d'alerte est dépassé à partir de 240 microgrammes d'ozone par mètre cube d'air. Certaines personnes à risque peuvent déjà présenter divers symptômes dès le dépassement du seuil d'information :

- essoufflement ou respiration anormale
- irritation oculaire
- irritation de la gorge
- maux de tête

Ces symptômes peuvent se manifester tant chez des personnes en bonne santé que chez des malades chroniques.

9. Que faire en cas de pic d'ozone ?

En cas de dépassement du seuil d'information (180 microgrammes d'ozone par mètre cube d'air), la [cellule interrégionale de l'environnement](#) diffuse des bulletins d'information ([possibilité de s'abonner à la mailing list](#)). La population est également avertie lors des bulletins météo à la radio et à la télévision.

- Il est conseillé à chacun d'éviter au maximum les efforts physiques intenses et de longue durée en plein air entre 12 et 20 heures.
- Les activités sportives doivent avoir lieu de préférence le matin car la concentration d'ozone est alors beaucoup plus basse.
- Les groupes à risque (jeunes enfants, personnes âgées, personnes souffrant de troubles cardiaques et/ou respiratoires chroniques) doivent en outre faire l'objet de mesures particulières : il leur est fortement déconseillé de pratiquer des activités exigeant des efforts physiques intenses. La principale recommandation est de rester le plus possible à l'intérieur : les concentrations en ozone y sont en effet deux fois plus basses qu'en plein air. En cas de dépassement du seuil d'alerte (240 microgrammes d'ozone par mètre cube d'air) :
- les mêmes précautions sont de rigueur,
- par ailleurs, il est conseillé aux organisateurs d'événements sportifs, culturels et récréatifs en plein air d'informer les participants de la situation,
- le cas échéant, il est recommandé de reporter l'événement ou de le déplacer à des heures auxquelles la concentration d'ozone est moins élevée.

10. Comment puis-je agir si une personne souffre de...

- crampes de chaleur : ces crampes touchent surtout les personnes qui transpirent abondamment lors d'efforts intenses :
 - par conséquent, arrêter immédiatement l'effort intense en question,
 - donner à boire à la personne (eau, jus de fruit, boisson énergétique, ...)
 - demander une aide médicale si les crampes ne disparaissent pas rapidement (dans l'heure).
- épuisement dû à la chaleur :
 - installer la victime sans tarder dans un endroit frais,
 - refroidir le corps à l'aide de mouchoirs ou de compresses humides,
 - donner abondamment à boire (de petites quantités à intervalles réguliers).
- coup de chaleur : il s'agit d'une urgence médicale !
 - appeler le 100 ou le 112 afin de fournir une aide médicale urgente à la victime,
 - en attendant, installer la personne dans un endroit frais,
 - refroidir le corps (déshabilitez-la, appliquez des compresses humides, douchez-la...).

11. Comment puis-je prévenir les malaises liés à la chaleur ?

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR !

- Buvez plus que de coutume (eau, jus de fruit, tisanes...).
- Evitez les boissons alcoolisées, le café, le thé et les boissons sucrées.
- N'attendez pas d'avoir soif (si, pour des raisons médicales, vous limitez habituellement la quantité de liquide que vous absorbez, demandez avant tout l'avis de votre médecin traitant à l'annonce d'un avertissement forte chaleur).
- Restez le plus possible à l'intérieur aux moments les plus chauds de la journée.
- Choisissez de préférence un endroit climatisé, chez vous ou dans un lieu public.
- Si vous devez quand même sortir ou aller travailler, essayez d'éviter autant que possible les périodes les plus chaudes, commencez à travailler plus tôt, faites une pause à midi et recommencez en fin d'après-midi
- Limitez autant que possible les efforts physiques (les activités sportives, par exemple) et si cela n'est pas possible, faites régulièrement une pause et buvez suffisamment.
- Habillez-vous en conséquence : portez des vêtements légers, d'une composition permettant la transpiration, de couleur claire. Un chapeau peut être utile si vous devez sortir.
- Essayez de rafraîchir régulièrement votre corps (douche, bain, piscine...).
- Protégez votre peau des coups de soleil : pour ce faire, utilisez une crème solaire avec un indice de protection élevé. Demandez éventuellement conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant !
- Si vous prenez des médicaments, informez-vous auprès de votre médecin traitant pour savoir s'ils peuvent avoir un effet négatif en cas de canicule et si leur dose doit être adaptée.
- Informez aussi d'autres personnes des médicaments que vous prenez.

12. Comment puis-je prévenir les maladies liées à la chaleur chez les enfants ?

- Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture en stationnement ou dans un endroit chaud.
- Donnez régulièrement et abondamment à boire aux enfants (le moins de limonades sucrées possible).
- Habillez les enfants légèrement (un chapeau peut être très utile !).
- Interdisez aux enfants de jouer trop longtemps au soleil (évitiez le soleil de midi et du début d'après-midi : risque de brûlure de la peau).
- Appliquez TOUJOURS sur la peau des enfants une crème solaire haute protection lorsqu'ils vont au soleil.

13. Comment puis-je prévenir les maladies liées à la chaleur chez mes parents âgés et chez mes voisins et connaissances, surtout les malades isolés et les personnes âgées ?

Si vous veillez sur certaines personnes mais que vous vous absentez quelque temps, prenez les précautions suivantes :

- informez-en d'autres personnes (voisins, parents, médecin ou infirmière à domicile) et essayez de trouver quelques personnes de votre entourage disposées à prendre temporairement le relais ;
- si la personne prend des médicaments, veillez à la présence d'une liste, assurez-vous qu'elle dispose d'une quantité suffisante et facilement accessible ;
- notez toutes les informations importantes concernant la personne (au cas où celle-ci devrait malgré tout être hospitalisée d'urgence) et placez cette note à un endroit visible (ou remettez-la à une personne disponible) ;
- dressez une liste des numéros de téléphone importants et installez un téléphone à proximité de la personne ;
- donnez un double des clés à une personne de confiance : de cette façon, quelqu'un pourra entrer en cas d'urgence ;
- appelez régulièrement à un moment convenu : cela rassurera la personne dont vous vous occupez ;
- veillez à la présence d'une pièce plus fraîche avec un thermomètre ;
- veillez à la présence d'une réserve suffisante de boissons.

14. Quelle quantité dois-je boire durant une période de chaleur ?

- Par forte chaleur, buvez plus que d'habitude : n'attendez pas d'avoir soif !
- Un adulte boit au moins 1,5 litre par jour (8 verres).
- Buvez plus en cas d'effort physique (deux à quatre verres par heure).
- Buvez de préférence de l'eau minérale ou des boissons légèrement gazeuses contenant du sel, des jus de fruit frais ou des boissons énergétiques pour sportifs.
- Evitez les boissons telles que le café, le thé, l'alcool et les boissons sucrées.
- En ce qui concerne les personnes âgées : veillez à ce qu'elles boivent régulièrement. Elles ne ressentent pas toujours la nécessité de boire. Aidez-les si nécessaire : donnez-leur régulièrement de petites quantités, cela les décourage moins que de grandes quantités ; améliorez éventuellement le goût avec un soupçon de grenadine, de menthe ou d'un autre sirop.
- En ce qui concerne les enfants malades : donnez-leur suffisamment à boire mais demandez toujours l'avis du médecin traitant. Certains symptômes peuvent faire perdre beaucoup d'eau à un enfant (vomissements, diarrhée, fièvre) et il faut alors veiller à le faire boire davantage (en fonction du poids et de la déshydratation).

15. En matière d'alimentation, à quoi faut-il être attentif ?

En cas de canicule, les aliments pourrissent beaucoup plus vite :

- évitez par conséquent les produits très périssables tels que la charcuterie, les salades préparées de toutes sortes... à moins que vous ne soyez certain qu'elles sont préparées, servies et consommées fraîches ;
- évitez également le lait, le beurre, les fromages frais, les pâtisseries qui ne sont pas consommées immédiatement ou dont vous n'êtes pas certain qu'elles sont conservées à la bonne température (< 8 °C, idéalement à 4°C).

Veillez à ce que les personnes âgées et les malades mangent 4 fois/jour. C'est la meilleure manière de lutter contre la perte de sel.

16. Les ventilateurs offrent-ils une protection contre les maladies dues à la chaleur ?

En cas de température élevée, un ventilateur ne fournira pas une grande protection (l'air circule mais reste chaud). La climatisation est nettement plus efficace : rester quelques heures par jour dans un endroit climatisé est donc une meilleure solution... Mais la climatisation n'est pas toujours disponible, et consomme beaucoup d'énergie. Si vous ne disposez pas de l'air conditionné, un lieu frais et ventilé peut déjà être une solution.

17. Est-il utile de prendre des mesures en matière de trafic lors d'un pic d'ozone ?

La formation de l'ozone dans notre environnement est un phénomène très complexe. Dans le rapport « [Moins d'ozone, plus d'air](#) », même si la circulation automobile constitue la principale source d'émission de précurseurs de l'ozone, elle émet aussi du monoxyde d'azote. Ce gaz n'est pas seulement un précurseur de l'ozone, mais paradoxalement, il contribue aussi à détruire l'ozone. C'est pourquoi, adopter des mesures d'urgence, comme celle de réduire le trafic routier pendant les pics d'ozone, n'est pas indiqué. En effet, une réduction brutale des précurseurs de l'ozone peut contribuer à augmenter encore plus les concentrations d'ozone.

Une approche drastique et durable au niveau international est nécessaire, car les précurseurs de l'ozone et l'ozone même sont également importés de l'étranger. Les actions de sensibilisation qui mettent l'accent sur la nécessité de modifier nos habitudes et nos comportements sont donc bien plus importantes : se déplacer à pied ou en vélo le plus souvent possible, emprunter les transports en commun, opter pour une voiture qui consomme moins, adapter sa conduite, choisir un mode de chauffage économique à haut rendement, etc.

18. Où puis-je trouver des informations sur la météo, l'ozone, le plan wallon avertissement forte chaleur et pics d'ozone ?

- [Agence Wallonne de l'Air et du Climat](#)
- [Cellule Interrégionale de l'Environnement](#)
- [Institut Royal Météorologique](#)
- [Site internet de l'AVIQ](#)

11. Annexes

a) Annexe 1 : exemple de courrier envoyé à tous les professionnels de la santé, des partenaires sociaux et des organisations sociales

À l'attention des responsables et du personnel des structures agréées ou reconnues par l'AVIQ

Contact :

Pour tout public : *La Cellule Permanente Environnement Santé (CPES)*, cpes@spw.wallonie.be ou 081/327 441, <http://environnement.santé.wallonie.be>

Pour les professionnels de la santé, notamment pour signaler les cas médicaux inhabituels en terme de gravité ou de fréquence et liés à la vague de chaleur ou pour toute question médicale ; pour les institutions sociales et de santé en relation avec l'AVIQ : *Agence pour une Vie de Qualité (AViQ) - Direction Promotion de la santé, Prévention et Surveillance des Maladies*, ppsante@aviq.be ou 071/33.77.11, Dr. Sophie LOKIETEK au 071/33.73.28

Objet : Campagne 2017 de sensibilisation « Forte chaleur et pics d'ozone »

Madame, Monsieur,

Dans le cadre de vos activités professionnelles, vous êtes amenés à côtoyer un public particulièrement sensible aux changements de température et à la qualité de l'air (concentration d'ozone).

Comme chaque année, à la belle saison, les alertes « forte chaleur et pics d'ozone » sont susceptibles d'être lancées. Des messages d'information et d'avertissements seront transmis par voie électronique aux infrastructures médico-sociales dépendantes de l'AViQ par la Cellule Interrégionale de l'Environnement (CELINE) pour vous avertir du passage éventuel des seuils prévus (avertissement, alerte). Nous vous invitons à y être attentifs et à prendre toutes mesures recommandées pour la protection de vos résidents ou des personnes auprès desquelles vous travaillez.

Vous trouverez ci-joint un triptyque « Ozone et forte chaleur, soyons solidaires » destiné au grand public. N'hésitez pas à en demander des exemplaires supplémentaires à l'adresse documentation@aviq.be ou au 0800/16061. Des fiches de recommandations, destinées au personnel, peuvent être téléchargées sur le site www.aviq.be.

La santé est un bien fragile, nous le savons : elle exige notre vigilance à tous !

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'assurance de ma considération distinguée.

Alice Baudine,

Administratrice générale

b) Annexe 2 : exemple de mail

NB : les liens de ce mail ne sont plus valides

Madame, Monsieur,

La Cellule Interrégionale de l'Environnement (CELINE) prévoit des concentrations élevées en ozone pour demain (mercredi). Le seuil européen d'information (180 microgrammes/m³) pourrait être dépassé dans le centre et le nord du pays.

Pour plus d'informations, vous pouvez télécharger le bulletin d'information à partir du lien suivant :

http://deus.irceline.be/~celinair/french/warning_o3/ozf_20130618.pdf

Cette situation s'accompagne de températures élevées, avec des maxima généralement compris entre 29 et 34°C selon les services météorologiques de l'IRM. Il est notamment recommandé ne pas s'exposer à la chaleur, se vêtir moins que d'habitude, se rafraîchir à l'aide de douche, de brumisateurs, de ventilateurs, boire davantage pour compenser le surcroît de perte d'eau, d'éviter les activités physiques intensives ... Vous trouverez de plus amples informations [sur le site internet](#).

Autres liens utiles :

- Conseils pour la protection de la santé lors de vagues de chaleur (SPW – DGO5 Santé) : [Portail DGO5 directement sur la page recommandations](#) (dès que activée)
- Prévisions météorologiques de l'IRM : www.meteo.be
- Agence Wallonne de l'Air et du Climat : <http://www.awac.be/>

Tout renseignement complémentaire peut être obtenu auprès de l'adresse suivante : environnement.sante@spw.wallonie.be

SPW – DGO5 Pouvoirs locaux, Action sociale et Santé

Département Santé et Infrastructures médico-sociales

Direction de la Santé Environnementale

Tél. : 081/327 268

Internet : <http://socialsante.wallonie.be/>