



Plan « forte chaleur et pics d’ozone » – phase de vigilance

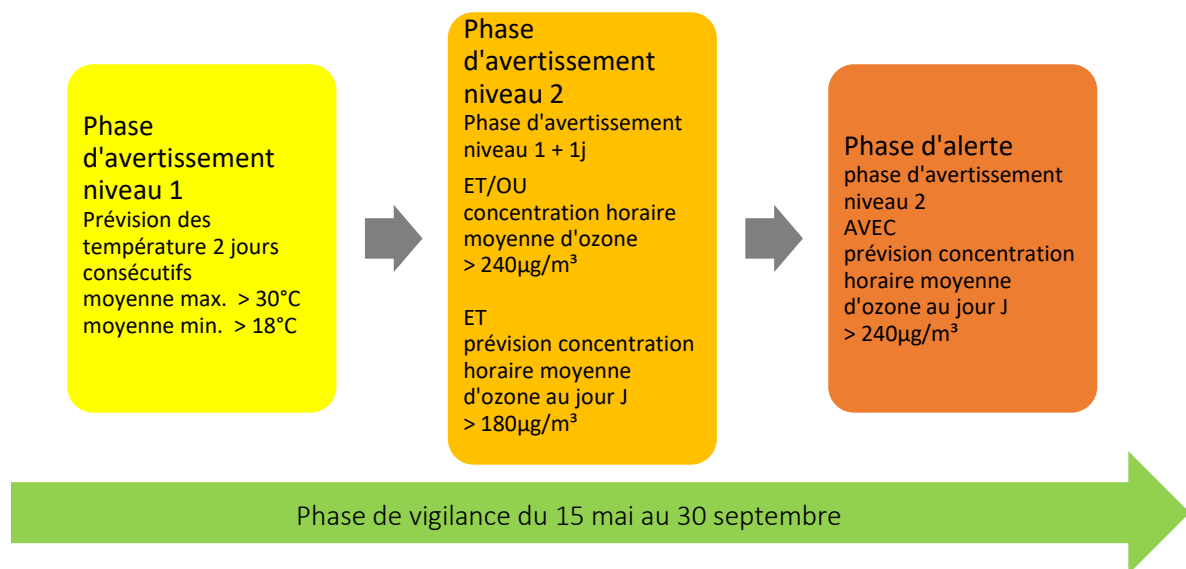
En Région de Bruxelles-Capitale, comme dans le reste du pays, il peut faire très chaud en été. La population court alors le risque d’être confrontée à des vagues de chaleur et des pics d’ozone, qui ne sont pas sans risque pour la santé.

Chaque année, le plan “forte chaleur et pics d’ozone” est lancé. Ce plan permet d’anticiper ces événements et de mettre en oeuvre les actions qui limitent les risques pour les citoyens. Les personnes âgées, les bébés et les jeunes enfants, les malades chroniques et les personnes dépendantes (en particulier celles vivant seules) sont plus vulnérables et courent un plus grand risque.

La phase de vigilance commence le 15 mai et se termine le 30 septembre.

Information complémentaire:

L’ozone (O₃) est un gaz qui se forme dans les couches inférieures de l’air en cas de pollution ou de forte chaleur; en effet, il s’agit d’un gaz qui se développe sous l’influence du soleil et de la chaleur. Pour cette raison, une vague de chaleur s’accompagne donc souvent d’un pic d’ozone.



Le plan “forte chaleur et pics d’ozone” est un plan progressif qui comprend trois grandes phases distinctes :

- 1° La phase de vigilance;
- 2° La phase d’avertissement (niveau 1 et 2);
- 3° La phase d’alerte.

Pour déterminer s’il y a lieu de passer de la phase de vigilance aux phases d’avertissement (niveau 1 et 2) et d’alerte, il faut observer et prendre en compte les prévisions de températures pour les cinq jours à venir ([Institut Royal Météorologiques-IRM](#) à Uccle) et les prévisions en concentration d’ozone pour les deux jours à venir ([Cellule Interrégionale pour l’Environnement-CELINE](#)).

Pendant la phase d’avertissement, la Commission communautaire commune lance des actions de sensibilisation concernant les risques liés à la chaleur extrême et aux concentrations élevées en ozone à l’attention des autorités locales, des acteurs dans domaine de la santé et de la population dans son ensemble.

Lorsque la Cellule Interrégionale pour l’Environnement (CELINE) décrète que nous nous trouvons dans le deuxième niveau de la phase d’avertissement, les médias vous rappelleront aussi les bons réflexes à avoir dans ces circonstances.

Symptômes éventuels suite à l'exposition à l'ozone et la forte chaleur:

Exposition à la forte chaleur

Déshydratation caractérisée par:

- Urine sombre et uriner moins fréquemment
- Sensation de soif
- Bouche et lèvres sèches
- Vertige
- Maux de tête
- Irritabilité
- Confusion

Crampes musculaires (crampes de chaleur)

Epuisement

Coup de chaleur caractérisé par:

- Ne plus transpirer
- Augmentation de la température corporelle rapide et soudaine
- Rythme cardiaque élevé
- Respiration rapide et haletante
- Maux de tête
- Nausées

Exposition à des concentrations élevées d'ozone

Détresse respiratoire éventuellement accompagné de troubles cardiaques

Irritation des yeux

Maux de tête

Maux de gorge

Quelques conseils pour traverser la période de forte chaleur et de pics d'ozone le mieux possible:

- Buvez suffisamment d'EAU (2 à 4 verres par heure).
ÉVITEZ de boire de l'alcool, du café, du thé et des boissons sucrées. Ces boissons vous font perdre de l'eau et pourrait accélérer la déshydratation.
- Limitez l'effort physique pendant les moments les plus chauds de la journée.
- Cherchez les endroits frais, rafraîchissez votre corps régulièrement.
Vous trouverez les adresses des "[îlots de fraîcheur](#)" à Bruxelles sur le site de Bruxelles Environnement.
- Portez des habits qui vous protègent efficacement contre le soleil.
- Accordez une attention particulière aux personnes dépendantes, aux personnes âgées, aux enfants et aux animaux domestiques.

Faites preuve de solidarité si vous côtoyez de jeunes enfants, des personnes âgées et des personnes dépendantes et/ou isolées.

Les maisons de repos et de soins, les crèches et les centres de jour pour personnes avec un handicap reçoivent des informations spécifiques.

La ligne d'information de Bruxelles Environnement est à votre disposition durant la phase de vigilance au numéro de téléphone: 02/775 75 75.

Pour plus d'information, consultez les sites suivants:

Brochure Avis général pour la population bruxelloise:

http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/Fold_Ozone_FR

Information générale:

<https://environnement.brussels/thematiques/air-climat/plan-forte-chaleur-et-pics-dozone>

Prévention : les bons réflexes:

<https://environnement.brussels/thematiques/air-climat/plan-forte-chaleur-et-pics-dozone/prevention-les-bons-gestes>

Le plan en détail:

<https://environnement.brussels/thematiques/air-climat/plan-forte-chaleur-et-pics-dozone/le-plan-en-detail>