

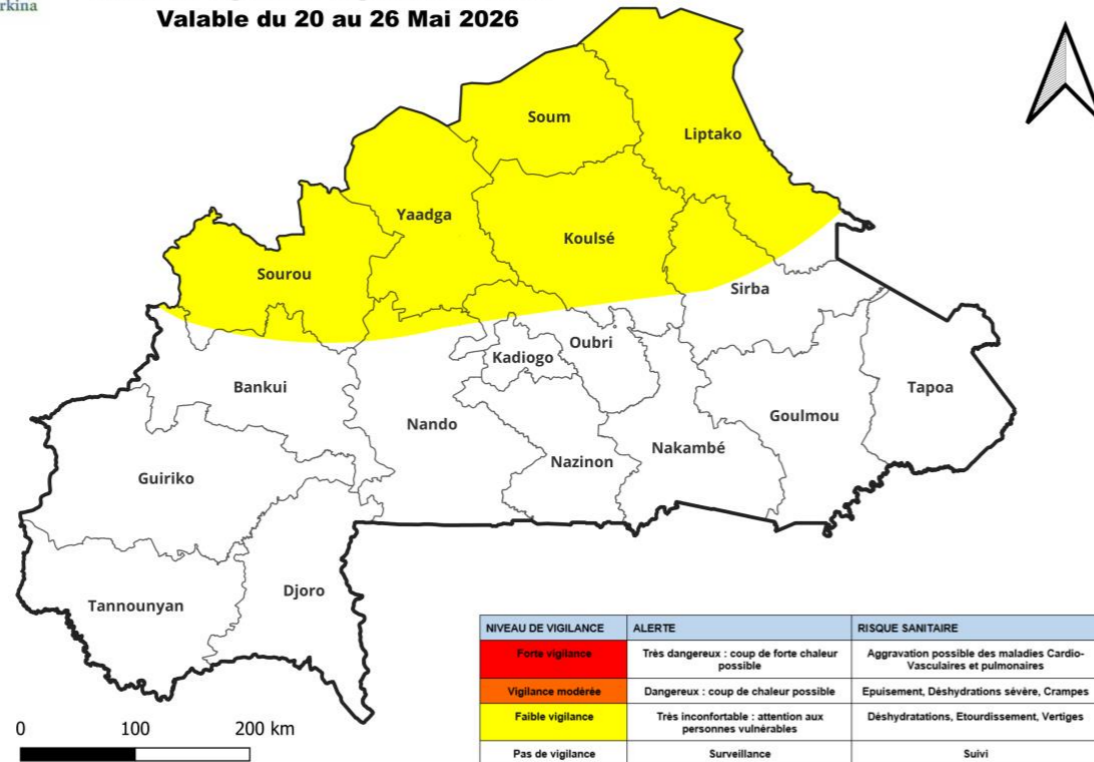


BULLETIN SUR LES VAGUES DE CHALEUR ET IMPACT SUR LA SANTE

DU 19 Mai 2026



Carte de vigilance vagues de chaleur
Valable du 20 au 26 Mai 2026



La période du 20 au 26 Mai 2026 sera caractérisée par une chaleur relativement peu marquée sur le pays par rapport à la semaine précédente. Les régions du **Soum**, du **Liptako**, du **Yaadga**, du **Sourou**, des **Koulsé** et le Nord de **Oubri** et de la **Sirba** sont placées sous une faible **vigilance**, accompagnée d'un inconfort thermique marqué. Les températures Maximales journalières pourraient dépasser les 41°C par moments dans ces localités.

| NIVEAU DE VIGILANCE | ALERTE | RISQUE SANITAIRE |
|--------------------------|--|---|
| Forte vigilance | Très dangereux : coup de forte chaleur possible | Aggravation possible des maladies Cardio-Vasculaires et pulmonaires |
| Vigilance modérée | Dangereux : coup de chaleur possible | Epuisement, Déshydrations sévère, Crampes |
| Faible vigilance | Très inconfortable : attention aux personnes vulnérables | Déshydratations, Etourdissement, Vertiges |
| Pas de vigilance | Surveillance | Suivi |

LES PERSONNES VULNÉRABLES

Nourrissons surtout les moins de 6 mois , femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées (65 ans et +), personnes vivant avec un handicap, personnes souffrant de maladies mentales, personnes souffrant de maladies chroniques (diabète, HTA, cardiopathies, maladies respiratoires), les personnes avec une obésité ou une dénutrition, les personnes ou patients sous certains traitements médicamenteux (les diurétiques, les neuroleptiques, l'aspirine etc.), les personnes vivant avec un albinisme, les personnes travaillant à l'extérieur sous le soleil

Précautions à prendre pour toute personne

- Boire régulièrement et suffisamment de l'eau pour vous réhydrater (sans alcool, ni caféine)
- Allaiter d'avantages au sein et plus fréquemment les nourrissons de moins de 6 mois
- Se reposer dans un endroit frais et à ventilation appropriée ou à l'ombre
- Limiter les activités physiques surtout sous le soleil
- Éviter les aliments gras, trop sucrés et trop salés
- Consommez plus de légumes et de fruits pour s'hydrater
- Éviter les expositions prolongées au soleil
- Porter les habits légers et amples en coton et de préférence de couleur claire
- Se couvrir la tête pendant l'exposition au soleil
- Mouiller son corps et se ventiler
- Demander conseil à son médecin en cas de prise de médicaments