

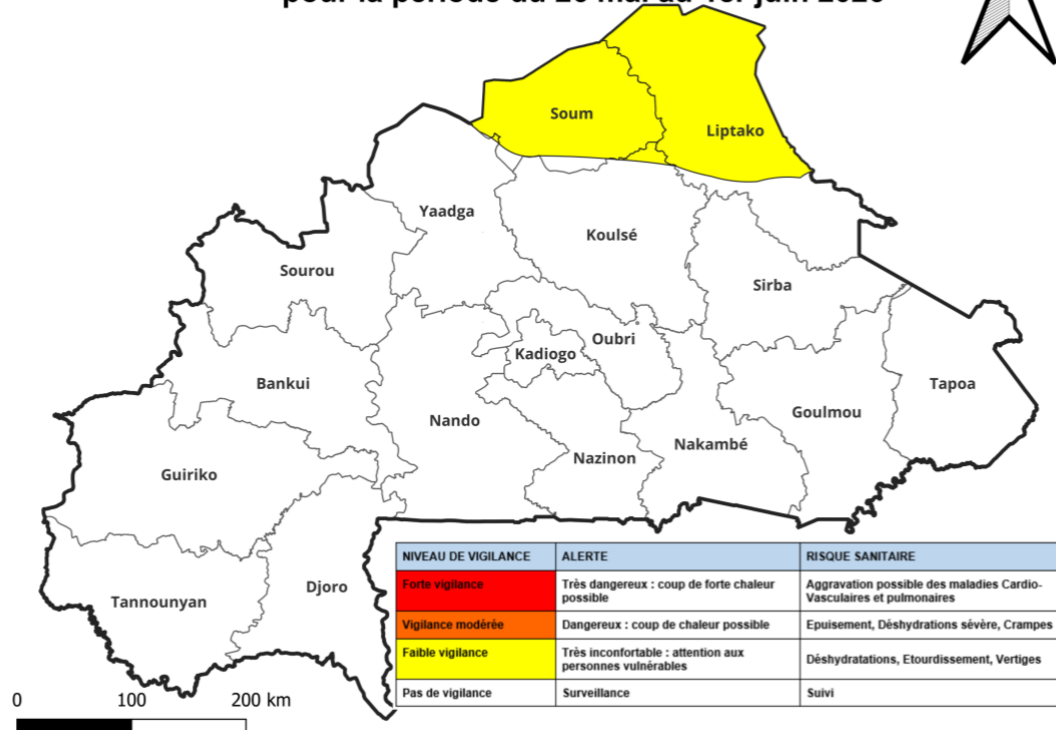


BULLETIN SUR LES VAGUES DE CHALEUR ET IMPACT SUR LA SANTE

DU 26 Mai 2026



Carte de vigilance des vagues de chaleur valable pour la période du 26 mai au 1er juin 2026



La période du 26 mai au 1er juin 2026, la chaleur demeurera peu marquée sur le pays.

Les températures au cours de la journée resteront globalement inférieures à 41 °C, à l'exception de certaines localités du Liptako et du Soum. Toutefois, les nuits resteront modérément chaud modérée sur une bonne partie du pays.

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