

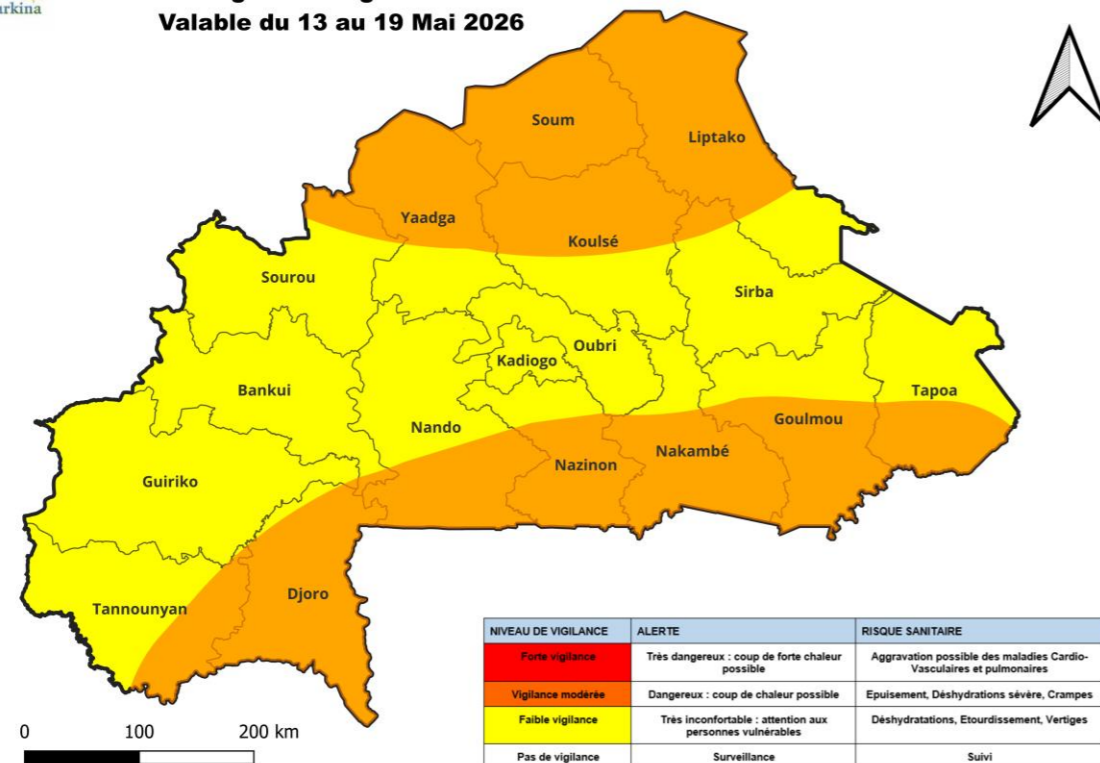


BULLETIN SUR LES VAGUES DE CHALEUR ET IMPACT SUR LA SANTE

DU 12 Mai 2026



Carte de vigilance vagues de chaleur
Valable du 13 au 19 Mai 2026



La période du 13 au 19 Mai 2026 sera caractérisée par une chaleur marquée sur le pays.

Les régions du **Soum**, du **Liptako**, du **Yaadga** et des **Koulé** sont placées en **vigilance orange**. Dans la moitié sud, le **Djôrô**, ainsi que certaines localités du **Nando**, du **Nazinon**, du **Nakambé**, du **Goulmou** et de la **Tapoa** connaîtront également une **vigilance orange**. Le reste du territoire demeure sous **vigilance jaune**.

La chaleur sera particulièrement prononcée du 13 au 15 Mai, aussi bien en journée que durant les nuits. Cette situation pourrait entraîner des risques pour la santé, notamment des cas de déshydratation, de fatigue, d'étourdissements et d'épuisement, surtout chez les personnes vulnérables.

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