

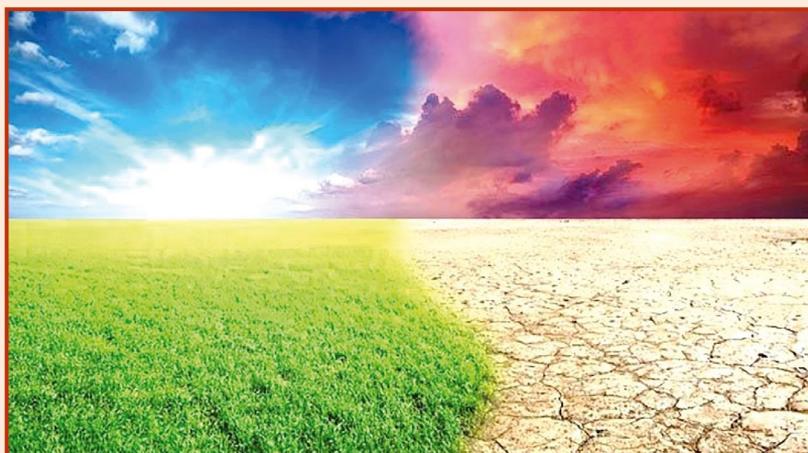
L'AGENCE UNIVERSITAIRE DE LA FRANCOPHONIE
UNIVERSITE D'ÉTAT DE MEDECINE ET PHARMACIE „NICOLAE TESTEMITANU”



CĂTĂLINA CROITORU

LE RÉCHAUFFEMENT GLOBAL CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES NUTRITION PENDANT LA CANICULE

Le petit guide pour la population et les étudiants



Chişinău • 2018

L'Agence Universitaire de la Francophonie
Université d'État de Médecine et Pharmacie „Nicolae Testemitanu”



CĂTĂLINA CROITORU

LE RÉCHAUFFEMENT GLOBAL CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES NUTRITION PENDANT LA CANICULE

Le petit guide pour la population et les étudiants

Chişinău • 2018

CZU: [613.2/.4:613.166+551.583]=133.1

C 90

Approuvé par le Conseil du Management de la Qualité de l'Université d'État de Médecine et de Pharmacie «Nicolae Testemițanu», Procès-verbal nr. 2 du 19.12.18.

Auteur:

Croitoru Cătălina, docteur ès sciences, maître de conférences, Université d'Etat de Médecine et de Pharmacie „Nicolae Testemițanu”; Agence Nationale pour la Santé Publique, Chișinău, République de Moldavie

Référents:

Elena Ciobanu, docteur ès sciences, maître de conférences, Université d'Etat de Médecine et de Pharmacie „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, République de Moldavie

Gheorghe Ostrofeț, docteur d'Etat ès sciences médicales, professeur universitaire, Université d'Etat de Médecine et de Pharmacie „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, République de Moldavie

Éditeur: *Veronica Pricop*

Dessins réalisés par: *Gabriel Andronic*

Domaine d'application: le guide est destiné à la population comme un soutien de la croissance de la sensibilisation du phénomène du réchauffement global, de la connaissance des conséquences et des risques pour la santé, causés par ce phénomène, de la connaissance des principes généraux et d'une correcte pendant la canicule.

Les informations peuvent donc être utilisées par les professionnels dans le domaine de santé publique, ainsi que par les médecins de famille, les résidents et les étudiants, dans le processus d'auto-préparation et de communication avec la population.

Ce guide ne remplace pas les documents législatifs, les indications thérapeutiques et n'exclut pas le traitement médicamenteux.

Services éditoriaux et polygraphiques: Tipografia „PRINT-CARO”

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Croitoru, Cătălina.

Le réchauffement global conséquences sur la santé recommandations générales nutrition pendant la canicule: Le petit guide pour la population et les étudiants / Cătălina Croitoru; L'Agence Universitaire de la Francophonie, Univ. d'État de Médecine et Pharmacie «Nicolae Testemițanu». – Chișinău: S. n., 2018 (Tipogr. «Print-Caro»). – 90 p.

Referințe bibliogr.: p. 34-35 (14 tit.). – 50 ex.

ISBN 978-9975-56-613-1.

613.1/.3(036)

C 90

La publication de ce guide était possible dans le cadre du projet de l'AUF, „Création d'un réseau universitaire régional dans le domaine de la santé, la nutrition et la sécurité alimentaire” (Code du projet S0446)

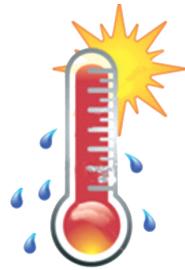
© Croitoru Cătălina, 2018



RÉALITÉS SUR LE RÉCHAUFFEMENT GLOBAL

Le réchauffement climatique est un phénomène certain et largement reconnu par les scientifiques. Ce phénomène suscite de vives inquiétudes parmi les professionnels et la population sur le futur climat de la planète. Le réchauffement climatique génère de grands préjugés matériels dans les domaines les plus divers de la vie sociale, provoquant des phénomènes qui semblent modifier de manière irréversible la face du monde et implicitement les conditions de vie en général.

Les journées torrides sont un véritable défi pour la population. Indéniablement nous nous dirigeons vers une augmentation continue des températures et les étés deviendront de plus en plus torrides. Ainsi, au milieu du siècle, la chaleur excessive serait la norme pour l'espace européen. Le réchauffement climatique semble être beaucoup plus avancé que nous le pensons et est beaucoup plus dangereux qu'ils ne le disent – pour l'homme, la santé et la qualité de vie de ses habitants.



Les effets du réchauffement climatique les plus largement médiatisés sont:

- la montée lente mais constante du niveau de la mer,
- croissance de la fréquence des extrêmes climatiques,
- la fonte progressive des glaciers et des calottes glaciaires,
- l'extinction de nombreuses espèces,
- influence significative sur la santé humaine et animale.

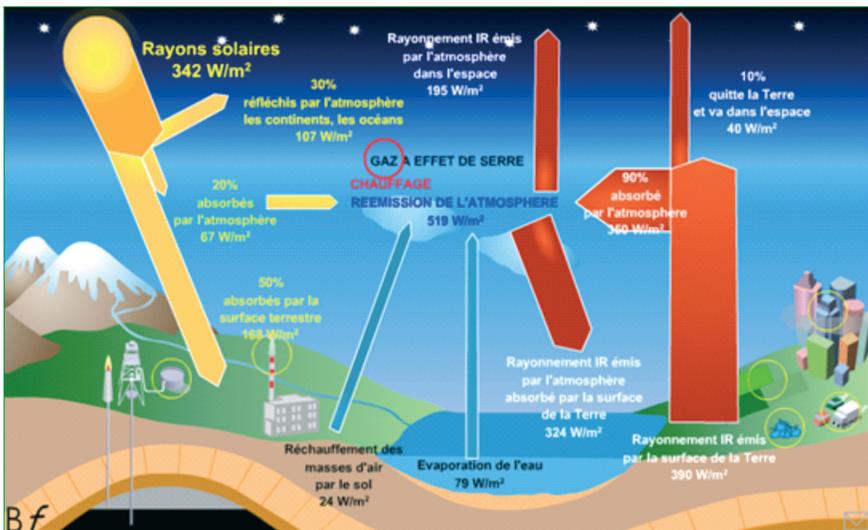
Le phénomène du réchauffement climatique génère de vives controverses autour de l'explication de ses causes. L'opinion dominante est celle du groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Cli-

mat (GIEC), qui affirme que le réchauffement de la planète pourrait résulter d'une augmentation de la concentration de gaz à effet de serre, d'origine anthropique, à partir de la seconde moitié du XXe siècle.

Au cours du dernier siècle, les températures arctiques ont augmenté deux fois plus qu'au siècle précédent, tandis que la concentration atmosphérique de dioxyde de carbone est passée de 278 particules par million, par rapport à la période préindustrielle, à 379 particules par million, en 2005. Les spécialistes disent que sur deux décennies, durant l'été arctique, la glace aux pôles fondra complètement, ce qui sera un test difficile de survie pour de nombreuses espèces polaires.

Certaines prévisions indiquent une augmentation de la température globale d'environ 3-4°C d'ici à l'an 2100, ce qui équivaudrait à un véritable choc calorique, à la fois pour l'environnement et pour les personnes. Par ses conséquences, un tel phénomène remettra en cause la capacité même de l'homme (société) et des écosystèmes à s'adapter.

Les changements qui se produisent au niveau du climat et des écosystèmes mettent en danger mêmes les fondements de la santé humaine (accès aux ressources alimentaires adéquates, air pur, eau propre et logement sûr) et constituent, à l'heure actuelle, le plus grand défi du XXIe siècle en ce qui concerne la santé publique.



Effet de serre dans le contexte du réchauffement

Source: [http:// biologieenflash.blogspot.com/2016/11/effet-de-serre-animation-et-schema.html](http://biologieenflash.blogspot.com/2016/11/effet-de-serre-animation-et-schema.html)

CONSÉQUENCES DU RÉCHAUFFEMENT GLOBAL

Les évaluations de scientifiques montrent qu'un réchauffement du climat entre 2 et 4,5°C ferait que:

- entre 1 et 3,2 milliards de personnes seront touchées par la pénurie d'eau;
- jusqu'à 120 millions de personnes en plus à celles d'aujourd'hui seraient exposés à la faim;
- le nombre de décès va augmenter en raison de la canicule, des sécheresses, des inondations, des maladies liées à une mauvaise distribution de l'eau potable ou à des troubles majeurs dans le fonctionnement des écosystèmes et l'extinction de certaines espèces.



Certains phénomènes météorologiques extrêmes (vagues de chaleur, canicule, sécheresses prolongées, des fortes précipitations, inondations, tempêtes, tornades, ouragans, typhons, perturbation des saisons, etc.) ont et des effets écologiques moins connus:

- incendies de végétations;
- la fonte du pergélisol progressif (couche de sol et de roches qui ne dégèle pas même pendant l'été);
- la disparition des lacs (ils ont déjà disparu 125 des lacs glaciaires);
- la floraison et la maturation précoce des plantes;
- la migration dans les zones plus élevées de certaines espèces animales;
- multiplication excessive de certaines espèces de plantes, d'insectes;
- migration imprévisible de certaines espèces d'insectes, d'oiseaux;
- la récurrence de certaines maladies autrefois éradiquées;
- incidence élevée des certaines allergies etc.

Les changements climatiques entraîneront des migrations massives de certaines populations – les soi-disant «réfugiés climatiques», en particulier des zones côtières qui seront inondées, mais aussi des grandes villes, où, en raison de la surpopulation et de la surchauffe de l'environnement, la vie deviendra d'autant plus difficile. Dans ce contexte,

certaines prévisions indiquent un déclin de l'économie mondiale de 5 à 20% pour les deux prochaines décennies, les pertes économiques totales étant estimées à plus de 7 000 milliards de dollars. On estime que le réchauffement global aura un effet comparable aux pertes subies lors des deux guerres mondiales.

La sécheresse et les phénomènes connexes, tels que l'aridification (descente excessive du niveau phréatique) et la désertification (réduction de la surface du sol recouvert de végétation et pauvreté considérable et érosion du sol) constituent, après la pollution, le deuxième problème majeur auquel l'humanité est confrontée en présent, en affectant toutes les régions du globe terrestre.

Au niveau mondial, 3,6 milliards d'hectares sur les 5,2 milliards d'hectares de terres arables sont sujets à la sécheresse. Chaque année, la désertification s'étend sur 50 000 hectares dans le monde entier.

La désertification, présente dans plus de 110 pays, affecte environ 1 milliard de personnes et ses dégâts annuels sont estimés à 42 milliards de dollars. La sécheresse et la désertification affectent le développement durable par le biais d'une interdépendance avec les problèmes sociaux qu'elle génère et potentialise:

- la réduction des réserves d'eau, du potentiel de production alimentaire et, implicitement, de la sécurité alimentaire de la population;



- la pauvreté, la plus grave dysfonction dans les zones touchées par ces phénomènes;
- la détérioration de la santé de la population, due à la consommation alimentaire inadéquate, qui provoque l'anémie, la malnutrition et la malnutrition.



LA PERCEPTION DE LA POPULATION SUR LE CHANGEMENT CLIMATIQUE

Diverses études confirment que jusqu'à 97% des scientifiques sont d'accord que les changements climatiques sont réellement causés par l'homme.

L'Eurobaromètre 313, Attitudes des européens vis-à-vis des changements climatiques, publié par le Parlement Européen et la Commission Européenne en 2009, montre que les problèmes les plus graves auxquels le monde est confronté aujourd'hui sont les suivants: la pauvreté, associée au manque de la nourriture et l'eau potable représentent 66% des réponses totales des répondants, la crise économique (52%) et les changements éco-climatiques (50%) (contre 62% au printemps 2008, jusqu'à la crise économique mondiale) du total de réponses.

Au niveau de pays, les changements éco-climatiques sont considérés comme un problème grave par les citoyens de Suède (82%), de Chypre (76%) et de Grèce (71%). Ils sont les moins cités en Pologne (33%), en République Tchèque (33%) et au Portugal (30%).

Une étude réalisée dans la période 3-5 octobre 2017, en Roumanie souligne que la majorité des répondants (91,6%) estime que les changements climatiques sont une réalité et 86,8% d'entre eux soutiennent, que les changements climatiques sont causés en grande partie par des activités humaines. Environ 75% des personnes interrogées disent que sont préoccupées par ce phénomène et plus de 60% pensent qu'elles seront personnellement affectées par les changements climatiques.



LES MANIFESTATIONS DE LA CANICULE SUR LE CORPS HUMAIN

La chaleur intense surcharge tout le corps. Ainsi, l'organisme doit fournir un effort supplémentaire considérable pour ajuster sa température en fonction de l'environnement dans lequel il se trouve. En résultat:



- augmente le degré de transpiration (ajustement de la température de la peau et des organes vitaux);
- augmente le débit cardiaque;
- abaisse la pression artérielle;
- se dilatent les vaisseaux sanguins.

Tout cela représente des provocations, même pour un corps sain, mais pour les personnes affaiblies, ils présentent un réel danger en pouvant se produire d'étourdissements, d'évanouissements, de palpitations, de maux de tête et même le décès.

Un autre danger majeur est la déshydratation. Cela peut se manifester soudainement pendant la canicule. Lorsque les températures sont très élevées, l'eau et les sels minéraux sont éliminés de l'organisme par la transpiration. Elles doivent être constamment remplacées par un apport approprié de liquides, sinon il peut conduire à la perte de l'équilibre, pensée floue, nausées, fièvre et évanouissement.

Il est très important de ne pas ressentir la soif, car cela signifie que le corps souffre déjà. Il est recommandé de consommer autant que possible des fruits et légumes frais et juteux, tels que le melon et le melon d'eau, les pommes vertes, les concombres, les tomates et les agrumes, car ils contiennent une grande quantité d'eau.

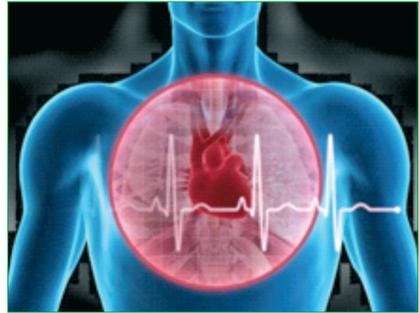
Pendant la chaleur peuvent s'aggraver certaines pathologies existantes, avec l'apparition des douleurs dans la poitrine, souffle court, palpitations cardiaques, étourdissements ou évanouissement.

Les variations de température modifient les valeurs de la pression artérielle, la diminuant pendant la canicule en raison de la vasodilatation produite, en particulier chez les personnes âgées. Les personnes avec

des maladies cardiaques sont exposées à des risques élevés d'accidents vasculaires et même d'infarctus du myocarde.

Ainsi, la chaleur peut provoquer une augmentation de la pression artérielle et de la concentration en cholestérol, entraînant des complications cardiaques fatales. Selon une étude récente de L'Université D'Hawaii, une personne sur trois dans le monde est exposée au risque de subir une vague de «mort par la chaleur», et le reste de contracter ou de mourir d'une maladie générée par la chaleur a augmenté constant après 1980.

Aujourd'hui, environ 30% de la population mondiale est exposée à un tel risque pendant au moins 20 jours par an et cette proportion pourrait atteindre plus de 48% en 2100. Ce chiffre est inquiétant, car il reste valable même si les émissions de gaz à effet de serre connaîtraient une réduction drastique. Si le rythme actuel sera maintenu à cet égard, le taux atteindra 74%.



QUELLES MALADIES PEUT CONDITIONNER LA CANICULE

L'exposition au soleil implique des avantages, mais peut également nuire à la santé humaine.

Ainsi, l'exposition correcte et à courte durée peut soulager les symptômes de l'arthrite et de l'asthme, empêche le rachitisme chez les enfants, tandis que la chaleur excessive et l'exposition prolongée au soleil dépasse les avantages.



Intoxications alimentaires. Les intoxications alimentaires interfèrent avec la consommation d'aliments et de boissons contaminés par des bactéries. Ce type d'affection est assez commun pour les produits d'origine animale non cuits et non lavés assez bien. Ce risque est plus grand en été, avec la façon dont le développement des pathogènes augmente exponentiellement lorsque les températures dépassent 30°C.

Pour éviter l'intoxication alimentaire, il est recommandé que la population accorde une plus grande attention à la manière dont sont conservés ou préparés les aliments et les lieux où ils sont achetés.

Allergies et autres problèmes de peau. L'exposition au soleil, l'humidité, l'utilisation de lotions photo protectrices contenant différents produits chimiques, une faible immunité et l'absence d'exfoliation constante de la peau sont des facteurs qui aident et soutiennent les mycoses, les éruptions cutanées ou l'affection des pores de la peau. Tous ces facteurs, soutenus par une hydratation insuffisante, peuvent avoir des effets indésirables sur la peau.

À des fins prophylactiques, il est recommandé de consommer des aliments riches en antioxydants: fruits et légumes rouges et violets. Ces aliments, tels que les myrtilles et tous les fruits de la forêt, les pastèques, les tomates, les prunes, ont une teneur très élevée en antioxydants qui aident à prévenir les cancers et les allergies ou les maladies de la peau.

Migraine. La migraine est le type d'affection présent pendant l'année, mais elle devient plus aiguë pendant l'été et peut causer un très fort inconfort. Les migraines se manifestent par des nausées, une sensibilité à la lumière, des sons, des odeurs. Par la transpiration, le corps élimine et un certain nombre de minéraux et de vitamines, y compris le sodium, qui peut installer la migraine.

Les migraines peuvent être diminuées, parfois même traitées avec des remèdes naturels. Avec la consommation de l'eau et des aliments alcalins (fruits et légumes).

La température élevée du corps est connue sous le nom de **stress thermique**. L'organisme ne peut pas se refroidir, ce qui provoque plus de problèmes de santé: lésions aux organes internes, crampes de chaleur, éruptions cutanées, acné, vertiges et nausées, choc thermique. Le temps chaud, les conditions de travail dans un environnement chaud, la consommation réduite d'eau peut augmenter le risque de provoquer la surchauffe du corps.

Les crampes de chaleur se manifestent, en général, au niveau des bras, des jambes, de l'abdomen et apparaissent, en particulier, lors de l'exercice physique intense et ne consommant pas assez de liquides.

Les premiers secours sont le repos à l'ombre, la consommation d'eau avec de petites déglutitions et/ou des jus de fruits frais, l'administration de sels minéraux. Si le symptôme dure plus d'une heure, un avis médical est requis.

Si la température corporelle dépasse 37°C sera ressenti **épuisement** qui peut conduire à une forme plus avancée appelée insolation. **L'insolation** se produit lorsqu'on se trouve trop longue temps avec la tête découverte sous les rayons directs du soleil. Elle se manifeste par de forts maux de tête, somnolence, nausée, vertiges, perte d'équilibre, fièvre, frissons. L'affection est intensifiée de l'intérieur par le manque d'hydratation et la consommation insuffisante d'aliments alcalins à forte teneur en eau.

La personne affectée doit être emmenée à l'ombre dans un endroit aéré, il faut appliquer des compresses fraîches, en mouillant

le corps avec de l'eau et en buvant des liquides avec de petites gorges, même si elle ne sent pas de soif.

Dans le cas où une personne entre en état de **choc hyperthermique**, en raison de l'incapacité de l'organisme de maintenir sa température normale (au-dessus de 40°C), la peau devient très chaude, rouge et sèche, il y a des douleurs violentes de la tête, la sensation de manque d'air, palpitations, la personne perd l'équilibre, il s'évanouit et parfois a des convulsions.

Dans de telles situations, il faut s'adresser au service médical d'urgence. En attendant, à cette personne il faut diminuer la température par la ventilation et les douches avec de l'eau à la température ambiante.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR LE COMPORTEMENT PENDANT LA CANICULE



- Évitez l'exposition prolongée au soleil entre 12h00 et 18h00.
- Si l'exposition au soleil est inévitable pendant les heures caniculaires:

- la tête doit être couverte (chapeaux de soleil, parapluies);
- les vêtements doivent être fins, de tissu naturel, de couleur claire;
- les yeux doivent être protégés avec des lunettes de soleil;
- il est nécessaire d'avoir avec soi une réserve d'eau;
- il faut aller en ombre.

• Il est nécessaire d'utiliser une lotion pour le corps à base d'huile de noix de coco et d'extrait de carotte pour garder la peau hydratée, protégée des rayons ultraviolets.

• Les climatiseurs doivent être réglés de telle sorte que la température soit inférieure de 5°C à la température de l'air extérieur.

• Évitez les activités à l'extérieur qui nécessitent une consommation d'énergie élevée.

• Aux personnes âgées, aux enfants et aux personnes handicapées il faut proposer régulièrement des liquides, même s'ils n'en sollicitent pas.

• Les logements doivent être bien ventilés et refroidis (en ouvrant les fenêtres tard dans la soirée, la nuit et tôt le matin, pour provoquer des courants d'air, tandis que la température extérieure est plus basse que celle du logement).



• La climatisation dans les espaces résidentiels et professionnels est favorable. Si à la maison, au travail, les appareils de climatisation manquent, vous pouvez passer 2-3 heures par jour dans les espaces qui bénéficient de la climatisation (cinémas, espaces publics, magasins). Les ventilateurs ne donnent pas de résultats si la

température de l'air dépasse 32°C (ne prévient pas l'apparition de maladies causées par la chaleur.

- Évitez les situations dans lesquelles les enfants et les personnes handicapées doivent attendre longtemps à l'intérieur des voitures stationnées au soleil.



- Tout au long de la journée sont recommandés pour les douches, fréquente avec de l'eau à température modérée sans essuyer le corps de l'eau.

- Pendant les heures du midi évitera les activités à l'extérieur qui nécessite une grande consommation d'énergie (sport, jardinage, etc.). Mieux faire une petite sieste pendant ce temps!

- Les personnes âgées éviteront de voyager et de fréquenter les lieux bondés ce qui crée la possibilité de décompensation de l'organisme dans des conditions de températures élevées.

- Il est nécessaire de rester en contact permanent avec vos voisins, parents, personnes âgées ou handicapées, en s'intéressant par leur état de santé.

- En cas de nécessité, il est recommandé d'appeler les postes d'assistance médicale, situés dans la rue.

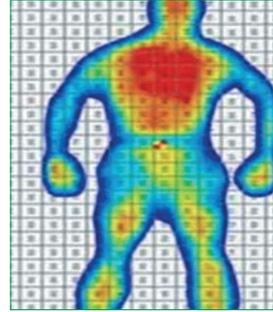
- Pour protéger l'environnement, il est recommandé de réduire les émissions de gaz à effet de serre en utilisant moins la voiture et en adoptant un mode de vie sain: marche, bicyclette.

- Économiser l'électricité et l'eau est une contribution essentielle à la réduction du réchauffement climatique.

- Les personnes souffrant de certaines maladies continueront leur traitement comme indiqué. Il est très utile, qu'en ces périodes, les personnes atteintes de maladies chroniques: cardiovasculaires, hépatiques, rénales, pulmonaires, circulatoires, mentales, ou l'hypertension consultent un médecin afin d'adapter le régime aux conditions existante.

QUELS ALIMENTS DEVRAIENT ÊTRE CONSOMMÉS POUR RÉDUIRE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE PENDANT LA CANICULE

La température normale du corps humain est de 36°C, avec de petits changements. Cette température est maintenue quel que soit le temps. Une augmentation, même très basse, de la température corporelle peut causer différents problèmes de santé. La température du corps pendant la canicule est un problème de santé courant pour beaucoup de personnes.



Il est très important que le corps soit hydraté.

L'eau élimine les toxines de l'organisme et assure un effet rafraîchissant. Outre l'eau potable, l'organisme peut être complété avec des liquides et des aliments qui ont l'effet de la diminution de la température du corps.

Voici quelques aliments sains qui doivent nécessairement être introduits dans le régime alimentaire pour réduire la température du corps:

- pastèque (melon d'eau) et melon sont des fruits riches en eau et très efficace dans la réduction de la chaleur du corps et garder l'organisme hydraté. Pendant l'été, ces produits ne doivent pas manquer de la ration alimentaire;
- le concombre est un légume d'été très riche en eau et efficace pour rafraîchir l'organisme. Un concombre consommé quotidiennement aide à réduire naturellement la chaleur du corps;
- le radis, en plus d'être riche en eau, est une source riche de vitamine C, un bon antioxydant qui peut abaisser la température corporelle. Les radis ont également des propriétés anti-inflammatoires suffisamment efficaces pour lutter contre le stress;
- et la menthe est utilisée comme remède pour donner un effet de refroidissement à l'organisme. Un jus de fruit, auquel on ajoute quelques feuilles de menthe, sera parfait pour réduire la température corporelle.

La consommation de graines de sésame (20-30 g/jour à canicule) est l'un des principaux remèdes pour la réduction de la chaleur corporelle, en contribuant à l'augmentation du niveau de vitamine D.

Les graines de fenouil peuvent être utilisées avant le coucher, en ajoutant une demi-cuillère à thé à un verre d'eau. Ils faciliteront la chute et garantiront une nuit paisible pendant les nuits chaudes.

L'eau de coco est l'une des méthodes efficaces pour lutter contre la déshydratation.

Un verre de jus de grenade consommé quotidiennement permet de maintenir la température corporelle optimale tout au long de la journée.

Une poignée de graines de pavot avec un verre d'eau avant d'aller se coucher ajuste et provoque le sommeil, en maintenant la température corporelle dans les limites normales.

Les liquides frais, comme le lait ou le jus de citron, peuvent être très efficaces dans la réduction de la chaleur corporelle. Un verre de lait froid avec une cuillère à café de miel est un délice et garder votre corps en forme pour les jours chauds.

Pour une vie en bonne santé, il est très important de couvrir les besoins de l'organisme en acides aminés essentiels, substances qui forment les protéines du corps humain). Dans des conditions du stress conditionné par le climat, dans les conditions météorologiques actuelles, l'organisme humain supporte des changements soudains de température survenant de jour en jour (en 6 mois supporte des différences de la température plus élevée de 50°C, ce qui signifie beaucoup de stress), et donc augmente l'importance de l'alimentation protéique.

DE QUOI MANGER PENDANT LA SAISON CHAUDE

De toute façon, la chaleur est difficile à supporter, mais il existe des moyens de contrecarrer ses effets sur le corps. Une des méthodes les plus efficaces et pratiques consiste à contrôler les aliments. Certains aliments peuvent empêcher le système digestif de fonctionner correctement et, par conséquent, fournir un état de chaleur et agitation supplémentaire.

Aliments recommandés:

Dans la liste des produits recommandés pendant la chaleur sur la première place est les légumes et les fruits de saison. L'été est la période dans laquelle vous devez consommer beaucoup d'aliments crus. Par conséquent, dans le menu quotidien doit faire place, en fonction de leur occurrence les produits suivants:

- fruit: cerises, fraises, framboises, pêches, nectarines, abricots, mûres, myrtilles, melon, pastèque, prunes, pommes, poires, raisins;
- légumes crus ou en salade, avec vinaigrette à l'huile d'olive, au citron et au sel de mer non iodés, ou cuits à la vapeur, en plats légers ou en soupes été froid: laitue verte, concombres, tomates, poivrons, courgettes, aubergines, oignons verts, chou, chou-fleur, haricots verts, pois;
- le poisson, accompagné de légumes, équilibré ration saine de l'été le poisson, accompagné de légumes, équilibre de manière saine la ration de l'été;
- pour les salades peuvent être utilisées des huiles végétales non raffinées;
- autres aliments: riz entier, riz basmati, grains longs, yogourts intégrales simples (3,5% graisses) et les fromages spécifiques



à la saison chaude, très légèrement salé (lait caillé, le fromage ricotta).

Seront évités:

- viande grasse, barbecue et tous les plats de viande tels que les saucisses, saucissons. etc.;
- repas gras en sauce;
- repas et bouillons chauds avec de la viande grasse et/ou de la crème;
- préparations torréfiées et panées;
- salades à la mayonnaise ou à la crème;
- les gâteaux à la crème;
- fromages salés et gras;
- glace en excès et toute boisson très froide (nous soumettons seulement notre organisme à un stress supplémentaire – l'effet est, en fait, au contraire, de surchauffe);
- les aliments riches en calories peuvent accentuer le sentiment de chaleur et d'étouffement (le corps est sujet à un travail supplémentaire dû à la température élevée). Le corps humain, quand il est chauffé, c'est comme une pièce dans laquelle ils sont à 40°C, mais on ajout du bois sur le feu ...



Les spécialistes de la nutrition et de la diététique suggèrent la formule suivante de l'alimentation au temps de la chaleur:

- 15% de protéines (pourcentage de protéines d'origine végétale et animale – 40:60);
- 30% de graisses (dont 25% – d'origine animale);
- 55% de glucides.

Pour aider le corps à fonctionner correctement dans des conditions de chaleur extrême, peut être adopté un régime changé – les repas principaux sont dans la période la plus froide de la journée.

UNE BONNE HYDRATATION EST IMPORTANTE!

Pendant les vagues de chaleur, il est conseillé de consommer 100-200 ml de liquides toutes les 20-30 minutes.

Les boissons suivantes sont recommandées pour étancher la soif:

- l'eau oligominérale naturelle, eau minérale, de préférence plate, mais aussi gazeuse;
- les tisanes ou thés verts, de préférence chaudes, étanchent bien la soif;
- produits laitiers liquide acide à faible teneur en gras;
- kvas préparé par fermentation;
- compotes, boissons aux fruits aigres et aigres-douces;
- l'eau avec un peu de jus de citron;
- l'eau dans laquelle ils ajoutent de la menthe (effet rafraîchissant) et basilic (avec effet tonifiant).



Les spécialistes ne recommandent pas de boire:

- le café en raison de l'effort qu'il exerce sur le système cardiovasculaire;
- jus en bouteille;
- boissons gazeuses sucrées qui, en raison de leur teneur élevée en sucre, provoquent une soif encore plus grande;
- thé noir;
- bière;
- cocktails à faible teneur en alcool;
- les boissons alcoolisées (la soi-disant bière au citron ou les boissons de type cidre), parce qu'elle augmente la transpiration, créent une charge supplémentaire sur le cœur et les reins déjà surchargés, augmentent la pression artérielle chez les personnes sujettes à l'hypertension.

POURQUOI LA CONSOMMATION DE CAFÉ N'EST PAS RECOMMANDÉE PENDANT LA CHALEUR

- *Provoque l'insomnie.* Le café affecte la qualité du sommeil. En été, les nuits sont plus courtes, mais il faut dormir huit heures pour se reposer. La consommation de caféine peut affecter la qualité du sommeil.
- *Agite le cœur.* La caféine augmente la pression artérielle, accélère le pouls et peut même faire battre le cœur à un rythme plus rapide (extrasystole). Malheureusement, l'augmentation de la tension est soudaine et ne dure que lorsque le café est consommé, puis diminue. Ainsi, les fluctuations augmentent le risque d'accident vasculaire cérébral ou d'infarctus.
- *Affecte la peau.* Le café déshydrate et assèche la peau, en favorisant ainsi l'apparition des rides.
- *Déshydrate l'organisme.* La caféine stimule l'excrétion des liquides de l'organisme, car il s'agit d'un diurétique fort. Peu importe que cela se produise par la transpiration ou l'urine, peut causer la déshydratation. Le problème est que, avec les liquides, sont également éliminés les minéraux importants (fer, calcium, magnésium).



COMMENT CONSERVE-T-ON DE LA NOURRITURE PENDANT L'ÉTÉ

Attention où la nourriture est achetée!

Les consommateurs ne doivent acheter des aliments que dans des lieux ou des locaux enregistrés ou agréés et qui sont stockés et manipulés dans des conditions de température et d'hygiène appropriées.

Une attention particulière doit être portée au choix des produits laitiers, de la confiserie et des œufs. Il est recommandé d'acheter uniquement des aliments auprès de producteurs réputés, car ils garantissent la qualité des produits.

Une alimentation correcte pendant l'été n'est pas seulement une ration alimentaire estivale spéciale, mais aussi une approche correcte de son organisation. Il est important d'étudier l'emballage et de faire attention à la durée de vie.

Des seaux remplis d'eau aux réfrigérateurs performants!

Un régime alimentaire approprié pendant la période chaude de l'année nécessite une préparation et un stockage correct des aliments. Les produits qui se sont trouvés à la chaleur pendant plusieurs heures deviennent un excellent environnement pour reproduction bactérienne. La viande, les œufs et le poisson en été doivent être conservés et soumis à un traitement thermique minutieux.

Conserver des aliments pendant la chaleur peut être un réel défi pour la population. Les spécialistes disent que les aliments cuits ne doivent pas être conservés longtemps (même s'ils sont au réfrigérateur) mais doivent être consommés peu de temps après leur cuisson. Cependant, les non cuits mais ont un régime de conservation plus spécial. Les aliments non transformés, qui nécessitent une conser-



vation au froid et des œufs, doivent être conservés à une température maximale de 4°C dans des entrepôts frigorifiques et dans des endroits spécialement aménagés.

L'emplacement de la nourriture dans le réfrigérateur

Aliments	Emplacement dans le réfrigérateur
Aliments surgelés, glace, crème glacée	Dans le congélateur (-18°C)
Produits laitiers, pâtisseries, produits cuits Viande, poisson, crustacés, crème, produits légèrement périssables	En haut du réfrigérateur (0-4°C)
Fruits et légumes	Dans l'espace pour les légumes (+6°C)
Les boissons, le lait, le beurre, les épices, les œufs	Dans la porte du réfrigérateur

En l'absence de réfrigérateur ou de congélateur, peuvent être utilisées des méthodes archaïques de conservation des aliments - dans la cave, dans le pot, qui s'enfonce ensuite dans le seau et reste dans le puits à l'eau froide. On peut préparer encore en hiver des fosses profondes dans le sol, dans lequel ils recueillent la neige et les blocs de glace.

Bien que la tentation de garder tous les aliments au réfrigérateur soit très forte pendant la chaleur, cela n'est pas obligatoire pour tous les aliments.

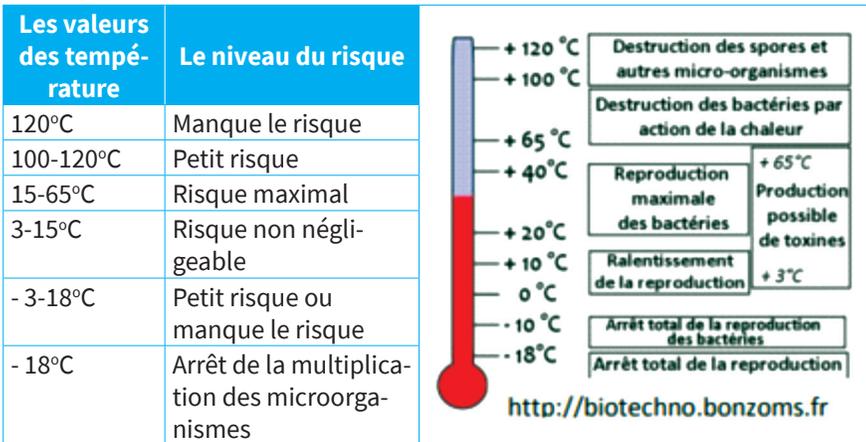
Par exemple:

- le café doit être stocké dans un endroit sec et pas nécessairement froid,
- il est recommandé de garder le pain au froid, les jours chauds, pour prolonger la période de validité, la durée de consommation. Il peut être stocké dans un endroit frais et sec, dans un sac de toile.

Quelle que soit la méthode choisie, il faut bien savoir quels aliments sont consommés et comment ils ont été stockés. S'ils ne sont pas maintenus conservés les meilleures conditions, ils se décomposent rapidement et peuvent provoquer des entérocolites très grave et des intoxications toxiques alimentaires.

La température de conservation des aliments est l'un des facteurs les plus importants (outre le pH, la teneur en eau, la teneur en oxygène, etc.) qui agit sur la croissance des microorganismes. En effet, chaque espèce de microorganismes (qui peuvent polluer les produits alimentaires) a une limite préférentielle de température, à laquelle leur développement est optimal. La température au-delà de ces limites, entrave ou inhibe la croissance des microorganismes. La température la plus favorable pour la plupart des micro-organismes se situe entre 20 et 45°C.

Risques de contamination des aliments en fonction de la température de stockage



Combien gardons-nous la nourriture et les produits alimentaires en dehors du réfrigérateur?

Les préparations de viande ne doivent être conservées qu'une heure après leur cuisson.

Après avoir été sortis du réfrigérateur, les saucisses ne restent plus de deux heures et les produits laitiers fermentés tels que le yaourt, le kéfir, le sana et le lait levé ont une limite de 4 heures. On ne peut pas dire la même chose du fromage et de la crème sure, qui sera bien d'être mangés dès qu'ils ont été retirés du réfrigérateur.



C'est beaucoup plus facile avec les fruits et les légumes, mais et ceux maintiennent aussi la fraîcheur en dessous de 22°C.

En ce qui concerne la nourriture de type fast-food, parce qu'il ajoute beaucoup de sel, il est très bien mariné, il est soumis à un traitement thermique, qui détruit essentiellement les bactéries, semble être inoffensif, mais il ne peut pas être conservé pour toujours. Une fois cuit, doit être consommé dans un maximum d'une heure.

Le temps chaud passe, mais le danger persiste, surtout s'il persiste le malheur de trouver un marchand qui gardait la marchandise toute la journée au soleil.

30°C ! La température à laquelle vous pouvez rester à la plage pour bronzer *ou*, pourquoi pas - la température à laquelle un œuf fait mal.

RÉFLEXIONS SUR LA QUESTION DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

La politique de sécurité alimentaire vise toute la chaîne alimentaire et doit garantir:

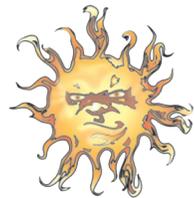
- l'innocuité et la valeur nutritive des aliments;
- des normes élevées en matière de santé et de bien-être des animaux et de protection des plantes;
- des informations claires sur l'origine, le contenu, l'étiquetage et l'utilisation des aliments.

La politique alimentaire comprend:

- une **législation** complète en matière de sécurité alimentaire et d'hygiène alimentaire;
- des **données scientifiques** fondamentales sur la base desquelles les décisions sont prises;
- des **mesures** de mise en œuvre et de contrôle.

Saviez-vous que ...

- 2,6 milliards de petits producteurs agricoles produisent la majorité des aliments à l'échelle mondiale.
- La production agricole devrait augmenter de 60% pour nourrir la population de 2050, mais le changement climatique menace la réalisation de cet objectif.
- Plus du tiers des aliments produits dans le monde sont perdus ou jetés. Cela représente 1,3 milliard de tonnes par an. Le méthane émis par les aliments en décomposition est 25 fois pire que le dioxyde de carbone.
- L'utilisation excessive d'engrais minéraux dans l'agriculture industrielle contribue de manière significative au changement climatique et nuit non seulement aux consommateurs, mais a également un impact sur les ressources naturelles, la qualité de l'eau et des sols, en entraînant le déclin des ressources en eau potable.
- L'élevage contribue pour près des deux tiers aux émissions de gaz à effet de serre produites par l'agriculture.



SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES UTILISÉES

1. Besancenot J-P. Vagues de chaleur et mortalité dans les grandes agglomérations urbaines. Environnement, Risques et Santé. 2004, vol. 1, n° 4, p. 229-240.
2. Cazac V., Boian I., Prepeliță A. Principalele tipuri de hazarde naturale și impactul lor asupra mediului și societății. „Natural and anthropogenic hazards”. 2005, nr. 5(23). Disponible en ligne à http://www.mediu.gov.md/file/publicati/mediu%20amb/05/5_18-25.pdf
3. Changement climatique et santé humaine. Risques et mesures à prendre. Résumé. OMS. 2004, 37 p.
4. Changement climatique et sécurité alimentaire. Impacts et vulnérabilité des populations rurales et urbaines. SOS Sahel, 2013, 12 p.
5. Changements climatiques, agriculture et sécurité alimentaire. Document de travail n°2. 2010.
6. Crețu M. Consecințele schimbărilor climatice. Disponible en ligne à <http://www.ecomagazin.ro/conse>
7. Stanciu M., Chiriac D., Hună C. Impactul schimbărilor ecoclimatice recente asupra calității vieții. Institutul de Cercetare a Calității Vieții, 2010. Disponible en ligne à <http://www.revistacalitatevietii.ro/2010/CV-3-4-2010/02.pdf>
8. Humă C. Consecințe și riscuri asupra calității vieții asociate schimbărilor climatice. Calitatea vieții, 2017, XXVIII, nr. 2. p. 117–138.
9. IPCC. Gérer les risques d'événements extrêmes et de catastrophes en vue d'une meilleure adaptation aux changements climatiques, 2011.
10. Lebel G., Bustinza R., Dubé M. Analyse des impacts des vagues régionales de chaleur extrême sur la santé au Québec de 2010 à 2015. 2017. 34 p. Disponible en ligne à <http://www.inspq.qc.ca>
11. Nau J-Y. (2004). France: Canicules: Un seuil spécifique est fixé pour chaque département. Le Monde. Disponible en ligne à www.globala-ging.org
12. Studiu regional. Impactul schimbărilor climatice asupra comunităților din Regiunea Centru. Agenția pentru Dezvoltare Regională Centru. 2016. Disponible en ligne à http://www.adrcentru.ro/Document_Files/ADStudiiRegionale/00002180/bn3b3_Impactul%20schimb%C4%83rilor%20climatice.pdf

13. Studiu: Cum percep românii schimbările climatice și cum acționează pentru mediu acasă și la birou. <http://www.invisiblenature.ro/pro-environmental-behaviour/studiu-questia-group-si-invisible-nature-cum-percep-romanii-schimbarile-climatice-si-cum-actioneaza-pentru-mediul-acasa-si-la-birou/>
14. World Bank. Adaptarea la Schimbările Climatice în Europa și Asia Centrală, 2009. Disponibil online la http://siteresources.worldbank.org/INTMOLDOVA/Resources/ECA_Adapting_to_Climate_Change_Summ_ro.pdf

CONTENU

Réalités sur le réchauffement global	3
Conséquences du réchauffement global	5
La perception de la population sur le changement climatique.....	7
Les manifestations de la canicule sur le corps humain	8
Quelles maladies peut conditionner la canicule	10
Recommandations générales pour le comportement pendant la canicule.....	13
Quels aliments devraient être consommés pour réduire la température corporelle pendant la canicule.....	15
De quoi manger pendant la saison chaude	17
Une bonne hydratation est importante!.....	19
Pourquoi la consommation de café n'est pas recommandée pendant la chaleur	20
Comment conserve-t-on de la nourriture pendant l'été.....	21
Réflexions sur la question de la sécurité alimentaire	25
Sources bibliographiques utilisées	26



Si vous ne faites rien, votre vie, votre mémoire
et l'espace dans lequel vous vivez subiront
des dommages irréparables!
Il n'est pas encore le temps perdu à comprendre cela et à agir.
Commencez par de petits gestes, mais naturels et continus!