



Services du Collège réuni de la Commission communautaire commune  
Diensten van het Verenigd College van de Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie

## Plan « forte chaleur et pics d’ozone » – phase de vigilance Eté 2020 – Covid-19

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 d’implémenter 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 court un plus grand risque.

La phase de vigilance commence le 15 mai et termine le 30 septembre, sans tenir compte des conditions météorologiques.

### Information complémentaire :

L’ozone (O<sub>3</sub>) est un gaze qui se forme dans les couches inférieures de l’air quand il y a de la pollution et qu’il fait beau et chaud. Ce gaze se développe sous l’influence du soleil. C’est pour cette raison qu’une vague de chaleur est souvent accompagnée d’un pic d’ozone.

## Phase de vigilance du 15 mai au 30 septembre

### Phase d’avertissement

#### Début

= T<sub>cumul</sub> supérieure ou égale à 17°C

#### Fin

= T<sub>cumul</sub> inférieure ou égale à 17°C (au jour J0) +  
T<sub>max.</sub> prévu à Uccle jour J+3  
inférieure à 25°C.

### Phase d’alerte

Phase d’avertissement

ET

T<sub>max.</sub> prévue pour ce jour est supérieure ou égale à  
28°C

ET

Le jour précédent, le seuil d’information Européen  
pour l’ozone de 180µg/m<sup>3</sup> a été dépassé à au moins  
un point de mesure en Belgique

ET

On s’attend ce jour à des dépassements du seuil  
d’information Européen dans une partie significative  
du pays.

T<sub>cumul</sub> = les températures maximales prévues (T<sub>max.</sub>) mesurées à Uccle. Le T<sub>cumul</sub> est la somme de la différence entre la T<sub>max.</sub> prévue et 25 ° C à Uccle pour cinq jours à venir (J+1 jusqu’à J+5). On ne tient compte que des différences positives.

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

La phase de vigilance est la première phase.

La décision de passer aux deux phases suivantes, la phase d’avertissement et la phase d’alerte, est basée sur les prévisions des températures des cinq prochains jours ([Institut Royal Météorologiques-IRM](#) à Uccle) et les prévisions des concentrations en ozone pour les deux prochains jours ([Cellule Interrégionales pour l’Environnement-CELINE](#)).

Pendant la phase d’avertissement la Région 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, les acteurs dans domaine de la santé et la population générale.

Quand CELINE déclare que nous nous trouvons dans la phase d’avertissement, les médias vous rappelleront aussi les bons réflexes à avoir dans ces circonstances.

Symptômes de				
	Exposition à la chaleur	Coup de chaleur	Exposition à l'ozone	Covid-19
anosmie ou dysgeusie (aiguë)				X
détresse respiratoire		X	X	X
diarrhée (liquide)				X
urine sombre	X			
Sensation de soif	X			
bouche et lèvres sèches	X			
étourdissement	X			
moins d'appétit				X
pouls rapide		X		
hoest				X
maux de tête	X	X	X	X
maux de gorge			X	X
uriner moins fréquemment	X			
nausées		X		
ne plus transpirer		X		
yeux irrités			X	
irritabilité	X			
rhinite				X
augmentation de la température (rapide et soudaine)		X		X
douleur thoracique				X
épuisement	X			X
crampes musculaires	X			X
confusion	X			
chute (soudaine)				X

#### Hyperthermie versus fièvre :

Hyperthermie = température corporelle élevée suite à des influences extérieures et qui apparaît après avoir fourni un effort et/ou après une exposition à la chaleur. L'hyperthermie peut être accompagnée d'autres plaintes.

Repos dans un endroit frais suffit à faire baisser de manière substantielle la température corporelle (de 0.5°C ou plus, jusqu'à la température normale de 37°C) et à la disparition des autres plaintes.

Contactez votre médecin si les plaintes persistent.



Services du Collège réuni de la Commission communautaire commune

Diensten van het Verenigd College van de Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie

Quelques conseils pour traverser la période de forte chaleur et de pic d'ozone le mieux possible, aussi en cette période d'épidémie de Covid-19.

!!! Continuez à respecter les règles de distanciation sociale et d'hygiène des mains !!!

- Buvez suffisamment d'EAU (2 à 4 verres par heure).
  - Utilisez votre propre verre ou gourde.
  - Ne buvez pas directement à une fontaine d'eau et désinfectez vos mains après avoir utilisé une fontaine publique.
  - EVITEZ 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.
- Le port d'un masque ou d'autre matériel de protection augmente le risque de surchauffe. Soyez attentif aux symptômes et prenez suffisamment de moment de repos et de rafraîchissement.
- 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.
- Ventilez suffisamment les espaces. Soyez attentif à créer un flux d'air vers l'extérieur.  
Le virus qui propage le Covid-19 veut se trouver dans l'air. Tenez en compte quand vous aérez une pièce dans laquelle se trouvent plusieurs personnes.
- Accordez une attention particulières 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!  
La ligne d'information de Bruxelles Environnement est à votre disposition durant la phase de vigilance au numéro 02/775.75.75.

**Pour plus d'information concernant le plan ozone et forte chaleur, consultez les sites suivants :**

Brochure Avis général pour la population bruxelloise :

[http://document.environnement.brussels/opac\\_css/elecfile/Fold\\_Ozone\\_FR](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>