



Femmes enceintes

**soyez particulièrement
vigilantes à la chaleur**

Les conseils de prévention





Pourquoi

**faut-il être
particulièrement vigilante ?**

- Pendant la grossesse,
le corps travaille davantage :**
- la température corporelle est naturellement plus élevée
 - le volume sanguin augmente jusqu'à 50 %
 - le cœur fournit plus d'efforts.

**Il devient plus difficile de réguler sa
température et de supporter les
fortes chaleurs.**





Les bons réflexes

**pour se protéger et
protéger son enfant à naître**

- **Eviter de sortir aux heures les plus chaudes**
- **Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif**
- **Maintenir son logement au frais**
- **Se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour**
- **Eviter les efforts physiques**





Plus d'informations et de conseils sur

Sante.gouv.fr

