Sommes-nous prêt à affronter la canicule?

Compte Test - 2025-06-22 22:10:32 - Vu sur pharmacie.ma

Alors que le Maroc traverse une vague de chaleur particulièrement intense, avec des températures atteignant localement les 45°C à l'ombre, la question de l'adaptation ne relève plus du simple confort : elle s'impose désormais comme un impératif de santé publique. Ces épisodes extrêmes, autrefois exceptionnels, deviennent plus fréquents, plus précoces et plus prolongés, traduisant le dérèglement climatique en cours. À titre d'exemple, la température record de 50.4 °C enregistrée à Agadir le 11 août 2023 témoigne de cette nouvelle réalité. Face à cette situation, il devient urgent de repenser nos modes de vie et d'adopter des gestes durables pour se prémunir contre les effets délétères de la chaleur. Il ne s'agit plus seulement de se protéger ponctuellement lors des pics caniculaires, mais bien d'apprendre à vivre dans un climat où la chaleur extrême risque de devenir la norme. Dans cette optique, le dispositif lancé en France par Santé publique France, intitulé «Vivre avec la chaleur», pourrait inspirer une initiative similaire au Maroc. Ce site propose des conseils concrets et accessibles pour adapter son logement, son alimentation, son activité physique et son rythme de vie en période de fortes chaleurs. Plutôt que de réagir uniquement lors des épisodes caniculaires, il encourage à anticiper les risques en adoptant en amont des gestes simples, durables et efficaces. Au Maroc, où une grande partie de la population vit sans climatisation, ces recommandations sont d'autant plus pertinentes : comment rafraîchir son intérieur avec peu de moyens ? Quels matériaux utiliser pour isoler sa maison ? Comment organiser ses activités, éviter les efforts aux heures les plus chaudes, et veiller à une hydratation constante ? Le bon sens populaire existe, mais il mérite d'être renforcé par une véritable «éducation climatique». Contrairement aux idées reçues, personne n'est à l'abri des effets de la chaleur. Les personnes âgées, les enfants, les travailleurs en extérieur ou encore les sportifs sont les plus vulnérables, mais chacun peut en ressentir les impacts : fatigue, baisse de concentration, troubles du sommeil, voire malaises graves. Il est temps que les autorités sanitaires, les collectivités locales et les médias marocains s'emparent pleinement de cette problématique. Informer, sensibiliser, adapter les espaces publics, renforcer l'ombre et la végétation urbaine, équiper les écoles, les lieux de travail et les dispensaires de solutions simples mais efficaces : tout cela doit faire partie d'un plan national d'adaptation à la chaleur. Dans cette mobilisation collective, les professionnels de santé ont un rôle capital à jouer. Médecins, pharmaciens, infirmiers, etc. sont souvent les premiers interlocuteurs des citoyens. Ils doivent profiter de chaque contact avec leurs patients pour les informer des risques liés à la chaleur, leur rappeler les signes d'alerte, et leur transmettre les bons réflexes. En intégrant la prévention climatique dans le dialogue soignant-soigné, ils contribuent directement à sauver des vies.