Qu’est-ce qu’une vague de chaleur ? Voilà la définition, comment cela affecte votre corps et des conseils pour rester en forme.

Olivia Munson | USA TODAY

Une chaleur excessive peut survenir n’importe quand durant l’année, même si vous vivez dans des endroits où les températures supérieures à 37 °C sont considérées comme normales.

Parfois, le temps peut devenir insupportable. Vous pouvez avoir l’impression de rentrer dans un four dès que vous marchez dehors. En cas de chaleur extrême, votre corps peut avoir des réactions négatives, par exemple souffrir de déshydratation ou pire d’insolation, selon la Mayo Clinic, un groupe de santé américain.

À travers l’histoire, les vagues de chaleur ont atteint plusieurs endroits aux États-Unis d’une côte à l’autre. L’été 1936 a été l’un des plus chauds jamais enregistrés et a affecté le pays alors que l’air conditionné n’était pas encore un élément de base dans la plupart des foyers, selon le National Weather Service. Environ 5 000 habitants des États-Unis ont péri à cause de la chaleur extrême, indiqua ce service.

Qu’est-ce qu’une vague de chaleur ?

Une vague de chaleur est une période durant laquelle les températures dépassent largement les normales de saison et sont beaucoup plus chaudes qu’à l’accoutumée pour cette zone et cette période de l’année, dit Bianca Feldkircher, météorologiste en chef au National Weather Service à Phoenix.

[…]

Quelles sont les causes d’une vague de chaleur ?

Les vagues de chaleur sont généralement causées par « des anticyclones inhabituellement puissants », selon Feldkircher.

Selon le Farmer’s Almanac (almanach de référence nord-américain), l’air issu des niveaux supérieurs de l’atmosphère est tiré vers le bas et est ensuite comprimé, causant ainsi des augmentations de température. Plus l’anticyclone reste, plus la zone devient chaude.

Source : <https://eu.usatoday.com/story/news/weather/2022/07/22/heat-wave-causes-explained-safety-tips/10110508002/>