

L'Info Prévention Santé des bassins d'aide et de soins

Hydratation



Juillet 2026

Calendrier annuel des thématiques

Un mois, une thématique à jour !

Chaque mois, les contenus liés à la thématique en cours sont actualisés.
Nous rassemblons pour vous les services et ressources utiles, dans et hors du bassin.

Les autres thématiques seront mises à jour au fil des mois, selon le calendrier ci-dessous :

Janvier

Cancer du col de l'utérus

Juillet

Hydratation

Février

Dépendance à l'alcool

Août

Assuétudes (réduction des risques)

Mars

Cancer colorectal

Septembre

Vaccination

Avril

Tuberculose

Octobre

Cancer du sein

Mai

Tabac

Novembre

Diabète

Juin

Cancer de la peau

Décembre

HIV & IST

Vous avez du contenu à nous proposer ?

Des ressources en lien avec la thématique qui ne se retrouvent pas dans ce document ?

[Contactez-nous !](#)

Table des matières

Bon à savoir	4
Points d'attention pour les professionnel·les	5
En savoir plus	6
À lire	6
À regarder	11
Pour sensibiliser	12
Pour accompagner	15
Pour accompagner	16
Dans le Bassin Sud-Est	16
Références	17



À lire

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme articles (scientifiques ou non), rapports, livres sur le sujet.



Pour sensibiliser

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme supports didactiques ou éducatifs : flyers, infographies, jeux sur le sujet.



Pour participer

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme événements, journées thématiques, conférences, webinaires sur le sujet.



À regarder

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme contenus visionnables sur le sujet : films, docus, clips vidéo.



À écouter

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme contenus audios sur le sujet : podcasts, chroniques radio, livres audio, documentaires audio.



Pour accompagner

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme lieux, groupes de parole, services susceptibles d'accompagner vos bénéficiaires à propos de la thématique.

Bon à savoir

Face aux inégalités sociales et environnementales qui traversent le territoire bruxellois, et aux effets croissants du changement climatique dans les espaces urbains, l'accès à une hydratation adéquate est plus que jamais un enjeu de santé publique. Voici quatre dimensions essentielles à garder à l'esprit.

1. Hydratation et santé

Une bonne hydratation est nécessaire pour le bon fonctionnement de l'organisme de tous·tes.

Le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau chez l'adulte. Une perte hydrique de seulement 1 à 2 % du poids corporel peut déjà entraîner fatigue, maux de tête, baisse de concentration et diminution des capacités physiques.

Les besoins hydriques augmentent fortement lors des épisodes de chaleur, de l'activité physique, de certaines maladies ou traitements médicamenteux.

Chez l'adulte, il est généralement recommandé de boire environ **1,5 à 2 litres d'eau par jour**, davantage en période de chaleur ou d'activité physique. **L'eau potable est la seule boisson à privilégier** : les boissons sucrées, alcoolisées ou caféinées peuvent accentuer la déshydratation.

2. Groupes vulnérables

Certains groupes sont plus vulnérables au risque de déshydratation, en raison de **caractéristiques physio(patho)logiques** ou d'une **moindre perception du besoin de boire** : enfants, personnes âgées, femmes enceintes ou allaitantes, personnes pratiquant une activité physique intense, troubles cognitifs, maladies chroniques (diabète, troubles rénaux), prise de médicaments, mobilité réduite...

3. Climat urbain, chaleur et inégalités environnementales

En Belgique, le nombre de journées de forte chaleur augmente et les **épisodes caniculaires** deviennent plus fréquents et plus longs. Ceux-ci augmentent les risques de déshydratation, d'épuisement, d'aggravation des maladies chroniques et de surmortalité. Les personnes âgées, isolées ou vivant dans des logements mal ventilés sont particulièrement à risque.

En Région bruxelloise, certains quartiers peuvent être jusqu'à 7 °C plus chauds que les zones périphériques végétalisées lors des vagues de chaleur (phénomène d'**îlot de chaleur urbain**¹⁾). Ces zones, souvent habitées par des populations plus précarisées, renforcent les vulnérabilités sociales et sanitaires.

4. Inégalités sociales et précarité hydrique

L'accès à une eau potable, de qualité, en quantité suffisante, durablement et acceptable socialement, n'est pas égal pour tous·tes en Région bruxelloise. Des obstacles peuvent s'y opposer : qualité perçue de l'eau du robinet, pollution émergente (PFAS), coût de la facture d'eau, conditions de logement précaires (squat, hébergement d'urgence, sans-abrisme, logements insalubres), précarité socio-économique ou encore non-recours aux différentes aides (fontaines, aides sociales, ...). Ces réalités constituent ce qu'on appelle la **précarité hydrique**. Ainsi, les personnes sans-abri ou en hébergement précaire dépendent fortement des fontaines publiques, des lieux d'accueil, des sanitaires accessibles gratuitement.

Points d'attention pour les professionnel·les

- **Informier et sensibiliser** les publics accompagnés ;
- **Encourager la consommation d'eau** en proposant de l'eau facilement accessible, fraîche, et dans des contenants adaptés aux habitudes des publics accompagnés ;
- Repérer les **signes d'alerte de déshydratation ou de coup de chaleur** : soif importante, bouche sèche, fatigue inhabituelle, maux de tête, vertiges, urines foncées ou peu fréquentes, nausées et/ou vomissements, crampes musculaires, confusion, somnolence (particulièrement chez les personnes âgées), perte d'équilibre, de connaissance et/ou convulsions ;
- **Augmenter la vigilance pendant les épisodes de chaleur** : renforcer les contacts avec les personnes âgées et isolées, vérifier l'accès à de l'eau fraîche, adapter les horaires d'activité physique, identifier les lieux rafraîchis accessibles à proximité ;
- **Identifier les situations de précarité hydrique**, notamment en période de canicule ;
- **Pratiquer l'aller-vers** pour limiter le non-recours aux aides ;
- **S'appuyer sur les ressources existantes en Région bruxelloise**, comme les fontaines publiques, et interpeller les autorités compétentes quant aux espaces dépourvus de végétation et de points d'eau publics dans votre environnement de travail.

En savoir plus



À lire

FR / NL

Article

Baromètre de la précarité hydrique

Ce baromètre spécifique dédié à la précarité hydrique dans le logement cherche à mettre en avant une problématique encore trop peu connue, en vue d'informer et de sensibiliser les parties prenantes. Il propose une définition du problème et un ensemble d'indicateurs et d'analyses permettant aux différents acteurs confrontés à la problématique de mieux l'appréhender sous des angles variés.

2023

Fondation Roi Baudouin.



Pour plus d'informations

FR : [Baromètre de la précarité hydrique - 2023 | Fondation Roi Baudouin](#)
[ZOOM ! Baromètre de la précarité hydrique | Fondation Roi Baudouin](#)

NL : [Barometer waterarmoede - 2023 | Koning Boudewijnstichting](#)
[ZOOM! Barometer van de waterarmoede | Koning Boudewijnstichting](#)

FR / NL

Rapport

Sensibiliser aux PFAS présents dans nos eaux et nos sols / Bewustmaking van de aanwezigheid van PFAS in ons water en onze bodems

Récemment, la question des PFAS et de leur impact sur la santé a fait la une dans notre pays. Les PFAS polluent les sols et les eaux et ne se décomposent pas ou très peu dans l'environnement. Ils préoccupent à juste titre bon nombre de Bruxelloises et Bruxellois.

2024

Bruxelles Environnement.



Pour plus d'informations

FR : [Sensibiliser aux PFAS présents dans nos eaux et nos sols | Rapport annuel 2023 | Citoyen - Bruxelles Environnement](#)

NL : [Bewustmaking van de aanwezigheid van PFAS in ons water en onze bodems | Jaarverslag 2023 | Burgers - Leefmilieu Brussel](#)

FR

Rapport

Rapport d'évaluation et de suivi des mesures sociales visant à lutter contre la précarité hydrique

Depuis 2019, le Gouvernement de la Région de Bruxelles-Capitale a adopté de premières mesures sociales, principalement tarifaires, visant à lutter contre la précarité hydrique :

l'implémentation d'une intervention sociale pour les ménages BIM, l'interdiction des coupures, l'introduction d'un plan de paiement raisonnable, un meilleur échelonnement de la temporalité de la facture, le retour à la tarification linéaire.

Dans ce contexte, ce rapport a pour objectif de rassembler auprès des acteurs ad hoc les données relatives à 27 indicateurs répertoriés dans l'Arrêté ministériel du 3 avril 2023.

Ces indicateurs sont analysés et un bilan de l'impact des mesures sociales établi.

Par Xavier May, Institut de Gestion de l'Environnement et d'Aménagement du Territoire (IGEAT) - ULB.



Pour plus d'informations

[Rapport d'évaluation et de suivi des mesures sociales visant à lutter contre la précarité hydrique](#)

FR / NL

Article

Contexte et acteurs du secteur de l'eau

Contrairement au gaz et à l'électricité, l'eau n'a pas fait l'objet d'une libéralisation ou d'une privatisation. En effet, la totalité du cycle, depuis le captage de l'eau jusqu'à la distribution chez les particuliers, est gérée entièrement par les pouvoirs publics.

En Région de Bruxelles-Capitale, c'est l'ordonnance cadre « Eau » qui règle le partage des compétences et les répartit entre les opérateurs et acteurs responsables.

Par Social Energie.



Pour plus d'informations

FR : www.socialenergie.be/fr/eau/contexte-acteurs/

NL : www.socialenergie.be/nl/water/context-en-spelers/

FR / NL

Article

Impact de l'environnement sur la santé et vulnérabilité

À Bruxelles comme ailleurs, les liens entre l'environnement et la santé sont étroits. Pollution de l'air extérieur, pollution de l'air intérieur, climat urbain, pollution des eaux, exposition aux bruits, gestion des sols pollués, accès à des espaces naturels, ... La santé et la qualité de vie des bruxellois sont en filigrane de la quasi-totalité des thématiques abordées dans le cadre de l'état des lieux de l'environnement en Région bruxelloise.

Bruxelles Environnement.



Pour plus d'informations

<https://environnement.brussels/citoyen/documentation-et-outils/etat-des-lieux-de-lenvironnement/impact-de-lenvironnement-sur-la-sante-et-vulnerabilite>

Juillet 2026

FR / NL

Dossier

État des connaissances sur les liens entre environnement et santé en région de Bruxelles-Capitale

Plus de 50 % de la population mondiale vit désormais en ville et ce pourcentage atteindra près de 70 % en 2050. En Belgique, 98 % de la population belge est citadine. Les villes devront s'adapter pour améliorer les conditions de vie, favoriser un style de vie sain pour les habitant-es et de faire face aux enjeux climatiques (tels que les îlots de chaleur urbains).

Étude commanditée par l'Observatoire de la Santé et du Social de Bruxelles-Capitale.



Pour plus d'informations

FR : [Dossier_2021_fr_etude_sante_environnement_esp_ulb.pdf](#)

NL : [Dossier_2021_nl_studie_milieu_en_gezondheid_esp_ulb.pdf](#)

FR

Article

Stress thermique en région Bruxelles-Capitale - les cartes des vulnérabilités

Plus de 50 % de la population mondiale vit désormais en ville et ce pourcentage atteindra près de 70 % en 2050. En Belgique, 98 % de la population belge est citadine. Les villes devront s'adapter pour améliorer les conditions de vie, favoriser un style de vie sain pour les habitant-es et de faire face aux enjeux climatiques (tels que les îlots de chaleur urbains).

Par Clotilde De Gastines et Education Santé.



Pour plus d'informations

[Stress thermique en région Bruxelles-Capitale - les cartes des vulnérabilités - Éducation Santé](#)

FR / NL

Article

Plan forte chaleur et pics d'ozone

Avec le réchauffement climatique, la Région de Bruxelles-Capitale risque de connaître de plus en plus régulièrement des périodes de forte chaleur, accompagnées de fortes concentrations d'ozone, un gaz polluant présent dans l'air et dangereux pour la santé. Afin de prévenir la population et de mettre en place des mesures en cas de fortes chaleurs et/ou de pics d'ozone, la Région de Bruxelles-Capitale dispose d'un plan progressif/graduel, portant une attention particulière aux personnes à risque. Des conseils d'hydratation y sont notamment présentés en cas de forte chaleur.

Par le SPF Santé publique et Vivalis.



Pour plus d'informations

[Plan forte chaleur et pics d'ozone | SPF Santé publique](#)

[Plan forte chaleur et pics d'ozone | Vivalis](#)

Juillet 2026

FR / NL

Fiche documentée / Factsheet

L'environnement pour une ville-santé / Het leefmilieu voor een gezonde stad

Les politiques urbaines, par exemple en matière d'environnement, de mobilité, de logement ou encore d'éducation, peuvent avoir un impact sur la santé au sens large. Ainsi, une « Ville-Santé » est une ville qui crée et améliore les conditions de vie de sa population en accordant une priorité à la santé dans tous ces domaines. En ce sens et depuis 2003, Bruxelles fait partie du réseau européen des Villes Santé de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et s'engage dans une approche transversale de la santé publique.

Bruxelles Environnement.



Pour plus d'informations

FR : [L'environnement pour une ville-santé](#)

NL : [Het leefmilieu voor een gezonde stad](#)

FR / NL

Article

Cartographie de l'îlot de chaleur à Bruxelles

Bruxelles Environnement décrit comment apparaît l'effet d'îlot de chaleur urbain et propose des solutions 'basées sur la nature' pour rafraîchir la ville.

Bruxelles Environnement.



Pour plus d'informations

FR : [Îlot de chaleur | Citoyen - Bruxelles Environnement](#)

NL : [De hitte-eilanden van Brussel in kaart gebracht | Burgers - Leefmilieu Brussel](#)

Juillet 2026



À regarder

NL

Vidéo

Warme Dagen

Des supports faciles à utiliser, à afficher sur un écran numérique ou pour lancer la discussion sur le thème « chaleur et santé »

A destination de tout public.

Par Gezondheidsmakers.



Pour plus d'informations

NL : [Laagdrempelige films over 'hitte en gezondheid' | Warme](#)

Juillet 2026



Pour sensibiliser

FR / NL

Affiche

Prévention canicule

Bien que l'on s'imagine que l'hiver est souvent plus dangereux pour le public sans-abri, vivre en rue entraîne des risques peu importe la saison, et donc même en période estivale !

Afin de sensibiliser le grand public aux dangers des températures élevées, mais également de diffuser les bonnes pratiques auprès de son public cible, l'asbl Infirmiers de rue a développé un outil : l'affiche canicule.

Cette affiche reprend différents conseils sous forme de dessins, faciles à comprendre, qui expliquent comment bien s'hydrater en cas de forte chaleur.

Une déclinaison dans un format de poche permet aussi d'entamer la discussion avec les patients sur le terrain.

Adressé au grand public et en particulier aux personnes sans-abri.
Infirmiers de rue.



Pour plus d'informations

<https://www.infirmiersderue.be/fr/nos-outils>

<https://www.infirmiersderue.be/fr/telechargez-notre-affiche-prevention-canicule>

FR / NL

Plan

Plan des fontaines d'eau potable et toilettes gratuites de Bruxelles

Pour une personne sans-abri, l'accès à l'eau potable et aux toilettes gratuites n'est pas toujours évident. C'est pourquoi l'asbl Infirmiers de rue a créé une carte des fontaines d'eau potable et toilettes publiques gratuites qui se trouvent à Bruxelles. De cette façon, les personnes sans-abri pourront identifier les installations qui leur permettent de prendre soin de leur hygiène et de leur santé, malgré leurs conditions de vie difficiles.

Les bornes à eau potable sont opérationnelles d'avril à septembre inclus.

Adressé au grand public et en particulier aux personnes sans-abri.
Infirmiers de rue.



Pour plus d'informations

FR : <https://www.infirmiersderue.be/fr/nos-outils>

<https://www.brussels.be/sites/default/files/bxl/Plan%20fontaines%20toilettes%202025.pdf>

NL : <https://www.infirmiersderue.be/nl/onze-instrumente>

Juillet 2026

FR / NL

Affiches de sensibilisation

Par fortes chaleurs, pensons aux plus fragiles

Affiches de sensibilisation imprimables et digitales qui renvoient à une page de conseils généraux en cas de fortes chaleurs.

Adressé à tout le monde.

Vivalis.



Pour plus d'informations

FR : <https://www.vivalis.brussels/fr/publication/campagne-par-fortes-chaieurs-pensons-aux-plus-fragiles>

NL : <https://www.vivalis.brussels/nl/publicatie/campagne-bij-zeer-warm-weer-denken-we-ook-aan-kwetsbare>

NL

Matériel de sensibilisation

Warme dagen

Matériel de sensibilisation (brochures, affiches, vidéos, ...) sur les bonnes mesures à prendre en cas de températures élevées. Celui-ci porte notamment sur l'alimentation et l'hydratation. Il existe également une rubrique dédiée aux mesures préventives chez les enfants, un public particulièrement vulnérable à la déshydratation, ainsi qu'une rubrique comportant des actions locales en guise d'inspiration.

Adressé à tout le monde et en particulier aux professionnel·les travaillant avec des enfants.

Département soin du gouvernement flamand.



Pour plus d'informations

[Vorbereiden op warme dagen](#)

[Kinderen | Warme dagen](#)

<https://www.warmedagen.be/inspiratie-lokale-acties>

FR

Article

Boire : pour éviter la déshydratation

Conseils et explications sur les bienfaits de l'hydratation et les conséquences de la déshydratation.

SSMG (Société Scientifique de Médecine Générale).

Adressé à tout le monde.



Pour plus d'informations

[Boire : pour éviter la déshydratation - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

Juillet 2026

FR

Article

Canicule et vague de chaleur

Conseils et explications sur les recommandations (telles que l'hydratation) en cas de canicules et vagues de chaleur.

SSMG (Société Scientifique de Médecine Générale).

Adressé à tout le monde.



Pour plus d'informations

[Canicule et vague de chaleur - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

FR

Article

Naître et grandir : boissons

Conseils pour favoriser l'hydratation des jeunes enfants : pourquoi, quelle quantité, quel type de boissons, ...

Adressé aux parents de jeunes enfants.

Par Naître et Grandir.



Pour plus d'informations

[Les boissons](#)

NL

Soutien plan d'action

Protéger vos habitants grâce à un plan sanitaire local efficace « Journées de forte chaleur »

Les journées de forte chaleur ne sont jamais sans risque, surtout pour les groupes vulnérables tels que les personnes âgées ou celles disposant d'un réseau social limité.

Les administrations locales peuvent donc élaborer un « plan local de santé pour les journées de forte chaleur » afin de prévenir les problèmes de santé. Ce plan décrit quand et comment les groupes vulnérables et les professionnels sont informés des périodes de canicule.

Il propose également des pistes concrètes pour des actions préventives, afin de réduire considérablement les risques sanitaires liés aux journées de forte chaleur. Mais par où commencer pour élaborer un tel plan ? Gezondheidsmakers est là pour aider les professionnel·les.

Par Gezondheidsmakers.



Pour plus d'informations

[Jouw inwoners beschermen met een effectief lokaal gezondheidsplan Warme Dagen | Gezondheidsmakers](#)

Juillet 2026

NL

Etiquettes

Pictogrammes relatifs à l'eau potable

L'eau du robinet de l'école ou de la crèche est régulièrement analysée par la compagnie des eaux afin de détecter la présence de plomb. À la suite de ce contrôle, il est parfois conseillé de ne plus consommer l'eau du robinet ou de laisser couler l'eau un moment avant de la consommer.

Il est possible de commander, imprimer et afficher près du robinet les pictogrammes afin de sensibiliser le personnel, les parents et les enfants. Trois pictogrammes sont disponibles : "Ne buvez pas l'eau du robinet", "Laissez couler l'eau pendant 30 secondes avant de boire", "Laissez couler l'eau pendant 1 minute avant de boire".

A destination de tout le monde.

Par Gezondheidsmakers.



Pour plus d'informations

[Digitaal materiaal: Pictogrammen drinkwater | Gezondheidsmakers](#)

FR / NL

Cartes

Trouver un parc ou un bois à Bruxelles

Localiser facilement un espace vert près de chez soi.

A destination de tout public.

Bruxelles environnement.



Pour plus d'informations

[FR : Trouvez un parc ou un bois à Bruxelles | Brussels Gardens](#)

[NL : Vind een park of bos in Brussel](#)

FR / NL

Mutualités : conseils en cas de fortes chaleurs

Les mutualités communiquent des informations pour préparer leurs affilié-es aux périodes de fortes chaleurs, de canicules et des risques qu'elles comprennent.



Pour plus d'informations

[CAAMI : Que faire en cas de vague de chaleur? | CAAMI](#)

[Mutualia : Des conseils pour bien se préparer aux périodes de fortes chaleurs | Mutualia](#)

[Mutualité Libre : Fortes chaleurs, prudence! | Mutualité Libérale](#)

[Partenamut : Il fait chaud ! Pensez à vous hydrater ! | Partenamut Mutualité Libre en Belgique](#)

[Mutualité Chrétienne : Déshydratation : symptômes, prévention et conseils pour s'hydrater | Blog Santé MC](#)

[Solidaris Brabant : Fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes | Solidaris Brabant](#)

Juillet 2026



Pour accompagner

FR / NL

Par téléphone

Plan chaleur Samusocial : 0800 99 340

Le Samusocial dispose d'un plan spécifique de lutte contre la chaleur pour les personnes sans-abri à Bruxelles. Il déploie des équipes mobiles qui se déplacent dans la ville, dans les parcs et les espaces publics, pour distribuer des bouteilles d'eau et sensibiliser les personnes sans-abri aux risques de déshydratation.

Les personnes vulnérables sont orientées vers des refuges où elles peuvent s'abriter et recevoir une assistance médicale ou psychosociale.

Si une personne sans-abri est dans le besoin (par exemple déshydratée ou à risque de déshydratation), il est possible d'appeler ce numéro (0800 99 340) pour demander de l'aide.

Adressé à tout le monde.
Samusocial.



Pour plus d'informations

<https://samusocial.be/missions-et-dispositifs/la-permanence-telephonique-le-numero-vert-0800-99-340/>

Pour accompagner

|

Dans le Bassin Sud-Est

L'équipe du Bassin n'a pas identifié d'activités organisées localement ce mois-ci.

Si vous avez connaissance d'activités sur cette thématique dans le Bassin Sud-Est,
[contactez-nous](#).

Références

1. Bruxelles Environnement. (2025, 3 avril). Îlot de chaleur.
<https://environnement.brussels/citoyen/documentation-et-outils/etat-des-lieux-de-lenvironnement/ilot-de-chaueur>

Vous êtes un·e professionnel·le social-santé ? Vous exercez votre activité et/ou accompagnez des personnes en situation complexe vivant sur le territoire du Bassin Sud-Est ?

Vous cherchez une information pratique sur l'offre de soins bruxelloise ou une aide dans l'orientation (prestataires, dispositifs de soutien, projets pilotes, aides financières...) ?

Notre équipe est à votre écoute tous les jours ouvrables de 9 à 17h pour vous informer et vous orienter vers les ressources adaptées.



**Pour retrouver d'autres infos prévention,
rendez-vous sur**
www.bassin-sud-est.brussels