

# La canicule, c'est quoi ?

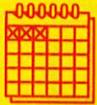
Il y a danger pour ma santé lorsque :



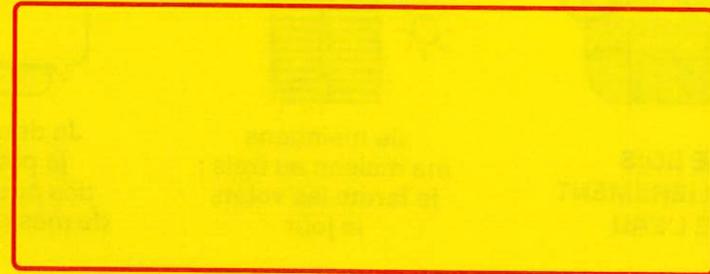
Il fait très chaud.



La température ne descend pas, ou très peu la nuit.



Cela dure 3 jours ou plus.



EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance

[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) • #canicule



**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



En période de canicule,  
**il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



Fatigue  
inhabituelle



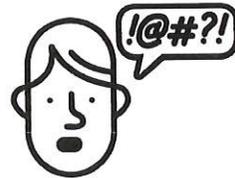
Maux de  
tête



Fièvre > 38°C



Vertiges /  
Nausées



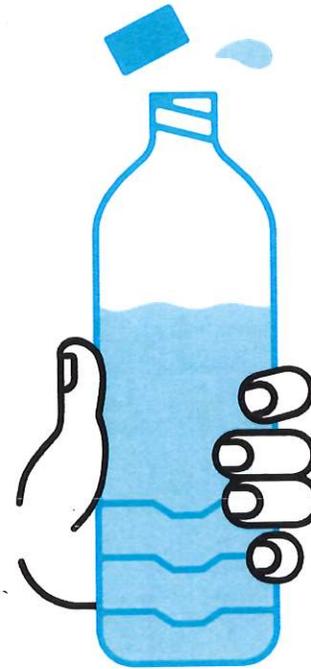
Propos  
incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.**

**BON À SAVOIR**

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,  
je peux bénéficier d'un accompagnement  
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou  
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule,  
**quels sont les bons gestes?**



**JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**



Je mouille  
mon corps et  
je me ventile



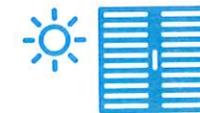
Je mange  
en quantité  
suffisante



J'évite les efforts  
physiques



Je ne bois pas  
d'alcool



Je maintiens  
ma maison au frais :  
je ferme les volets  
le jour



Je donne et  
je prends  
des nouvelles  
de mes proches

**ATTENTION**

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte,**  
**j'ai un bébé** ou **je suis une personne âgée.**  
Si **je prends des médicaments** : je demande conseil  
à mon médecin ou à mon pharmacien.

# La canicule et nous



# La canicule peut mettre notre santé en danger



Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :

- il fait très chaud ;
- la nuit, la température ne descend pas, ou très peu ;
- cela dure depuis plusieurs jours.

## Enfant et adulte

**COMPRENDRE :**  
Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

- Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température...
- Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.



## AGIR : Je bois beaucoup d'eau et...

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.



## Personne âgée

**COMPRENDRE :**  
Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

- Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.
- La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).



**AGIR :**  
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et...

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.



Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15**

Consultez régulièrement Météo France.  
[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS POUR VOUS OU VOTRE ENTOURAGE ?

0 800 06 66 66 (Appel gratuit)

[www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes](http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes)

Mise en accessibilité de l'information réalisée avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

