

**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**



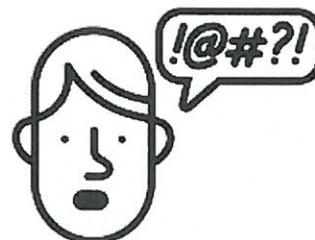
**Maux de tête**



**Fièvre > 38°C**



**Vertiges / Nausées**



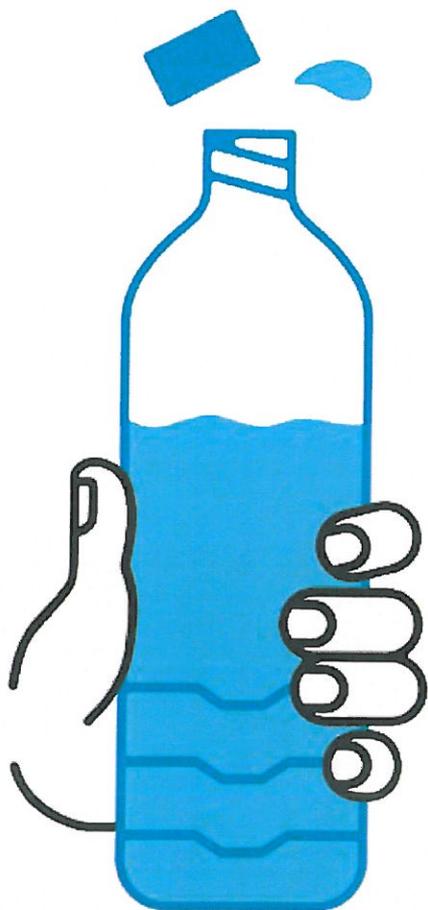
**Propos incohérents**

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

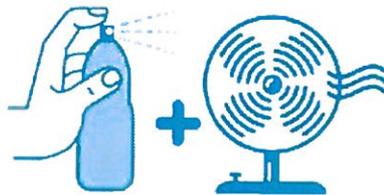
### **BON À SAVOIR**

**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**



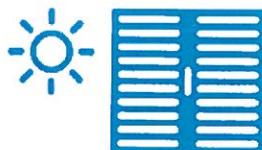
**Je mange  
en quantité  
suffisante**



**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, c'est quoi ?

Il y a danger pour ma santé lorsque :



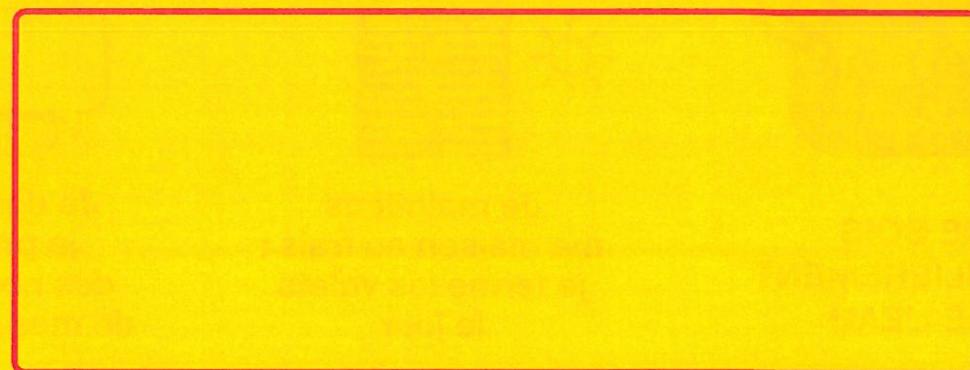
**Il fait très chaud.**



**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 depuis un poste fixe)

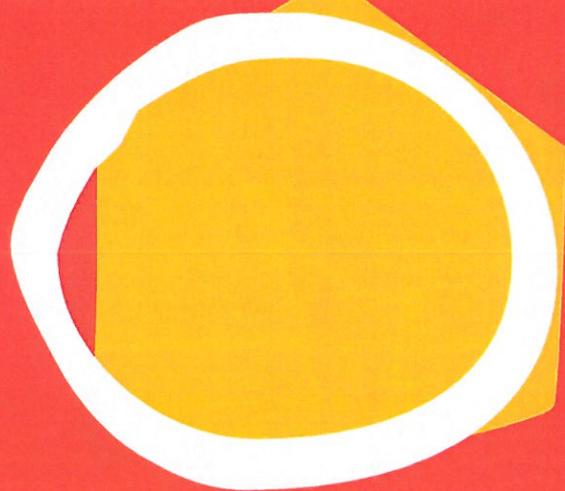
[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance

[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)

# 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**