

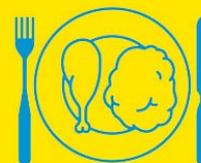


CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Ne pas boire
d'alcool



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Éviter les efforts
physiques



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

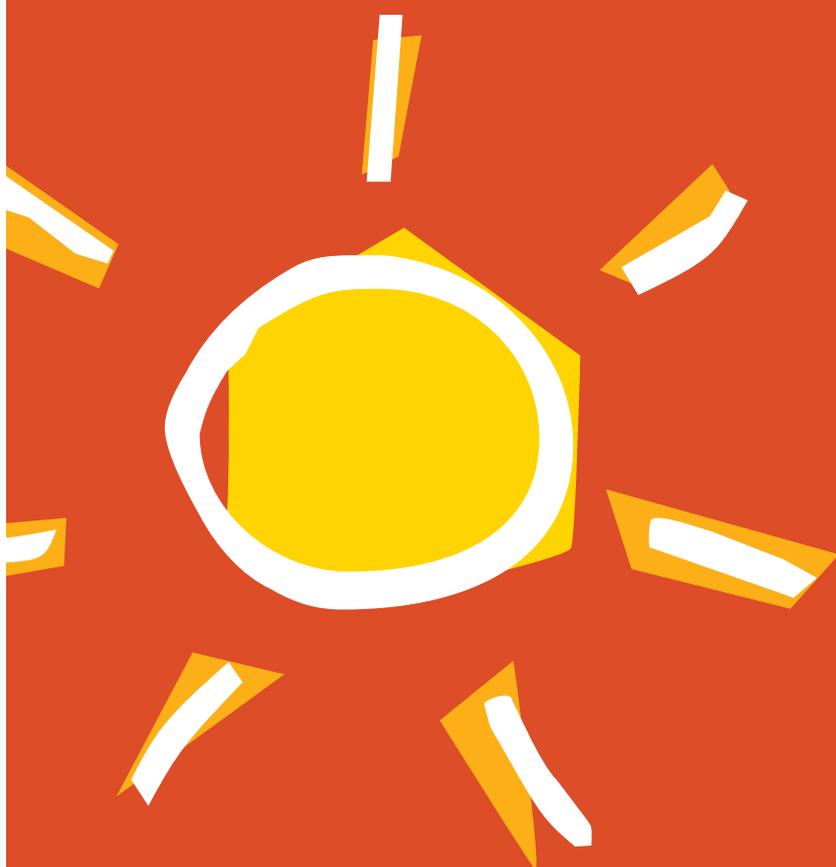
Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit)
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



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**

**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