

# 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.  
Téléphone : 32 50 (0,34€/minute)  
[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-sports.gouv.fr/canicule](http://www.sante-sports.gouv.fr/canicule)**