

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)

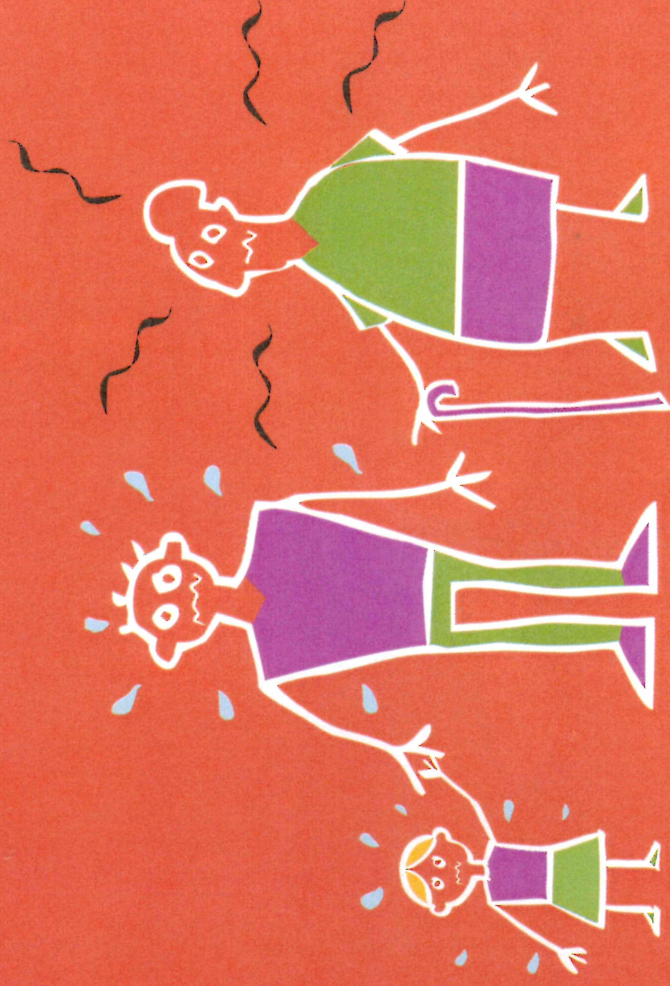
ENVIE D'EN SAVOIR PLUS POUR VOUS  
OU VOTRE ENTOURAGE ?

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

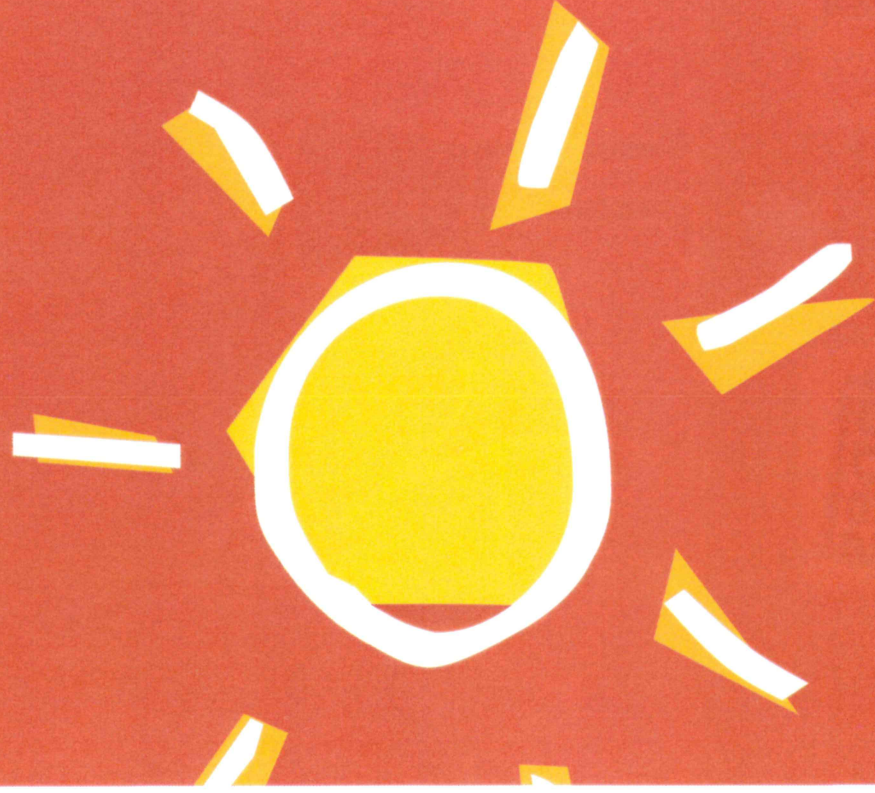
# La canicule et nous



MINISTÈRE CHARGÉ  
DE LA SANTÉ

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
**inpes**  
Institut national  
de prévention et  
d'éducation pour  
la santé

**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.

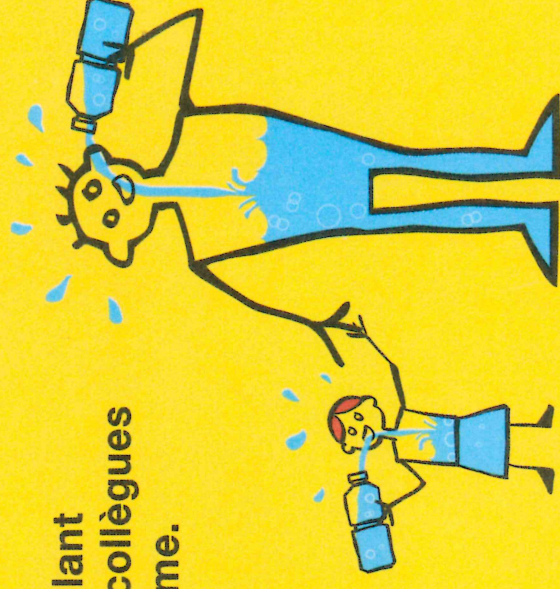
- Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température...
- Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.



## 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.

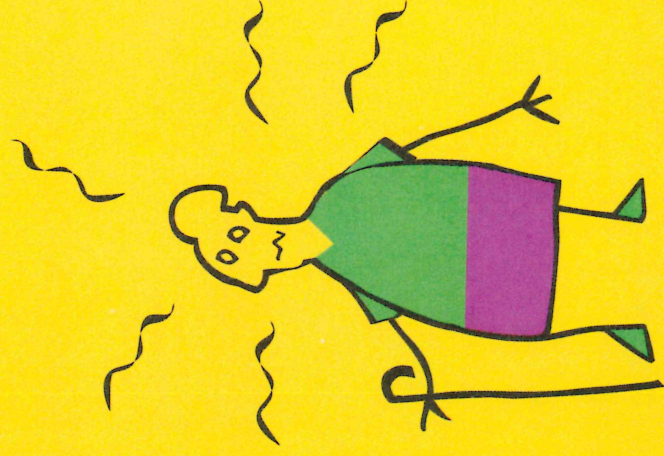


# Personne âgée

## 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...

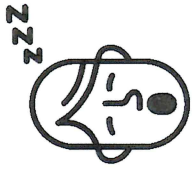
- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes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



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



Crampes



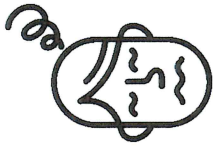
Fatigue inhabituelle



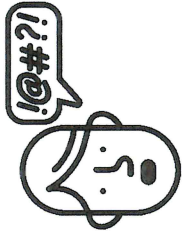
Maux de tête



Fièvre > 38°C

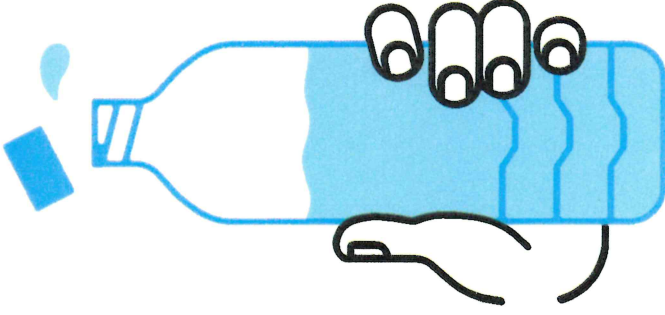


Vertiges / Nausées

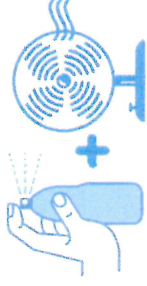


Propos incohérents

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

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).

## 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.