



## CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



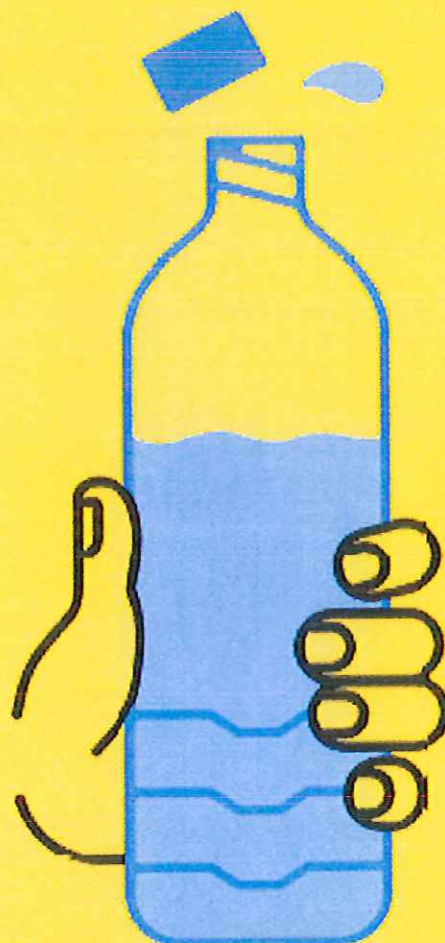
Mouiller son corps  
et se ventiler



Maintenir sa maison  
au frais : fermer  
les volets le jour



Donner et prendre  
des nouvelles  
de ses proches



Manger en  
quantité suffisante



Ne pas boire  
d'alcool



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 depuis un poste fixe)  
[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)



INPES  
Institut national  
de prévention  
et d'éducation  
pour la santé

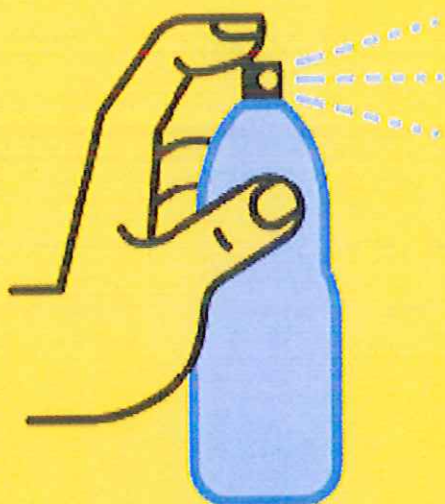


## CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Boire environ  
1,5L d'eau  
par jour



Passer  
du temps dans  
un endroit frais



Manger  
en quantité  
suffisante

### MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER



Donner  
des nouvelles  
à ses proches

Illustration: M. L. / 2010 - La France 2 - 01 42 34 34 34

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

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)  
[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)



INPES  
Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
Sanitaires

**Préservez votre santé et aidez les personnes fragiles qui vous entourent**

**COMMENT AFFRONTER LA CANICULE ?**

**□ Protégez-vous de la chaleur**

♦ Évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes et plus encore les activités physiques, sportives, le jardinage, le bricolage,..., et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches

♦ Si vous devez sortir, préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire, emportez avec vous une bouteille d'eau

♦ Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil

♦ Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit

Provoquez des courants d'air dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure

**□ Rafrâchissez-vous**

♦ Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches

En l'absence de rafraîchissement dans votre habitation, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais (grands magasins, cinémas, lieux publics) à proximité de votre domicile

♦ Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher, et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse ou d'un gant de toilette

Vous pouvez également humidifier vos vêtements

**□ Buvez et continuez à manger**

♦ Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif (eau, jus de fruit ...) au moins 1 litre et demi à deux litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale (en cas de fortes chaleurs, il faut boire suffisamment pour maintenir une élimination urinaire normale)

♦ Ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation

♦ Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques

♦ Mangez comme d'habitude en fractionnant si besoins les repas, attention aux fruits et légumes en cas de diarrhée

**□ Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien**

♦ Surtout si vous prenez des médicaments, ou si vous ressentez des symptômes inhabituels.

**□ N'hésitez pas à aider et à vous faire aider**

♦ Demandez de l'aide à un parent, un voisin, si la chaleur vous met mal à l'aise

♦ Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes de votre entourage et aidez-les à manger et à boire

## QUE RISQUE-T-ON QUAND IL FAIT TRES CHAUD ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue un stress et une agression pour l'organisme. Le corps humain s'y adapte de plusieurs façons : transpiration plus intense, dilatation des vaisseaux sanguins.

Cependant, si notre corps ne réussit pas à maintenir sa température autour de 37°C lors de ces fortes périodes de chaleur intense, ou si les fluides ou sels corporels ne sont pas remplacés de façon adéquate, les pathologies suivantes peuvent survenir :

- ♦ crampes de chaleur,
- ♦ insolation
- ♦ épuisement dû à la chaleur
- ♦ coup de chaleur

### Les crampes de chaleur

#### ♦ Symptômes et signes

- Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes ...) surtout si l'on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes.

- Plus grave, un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

#### ♦ Que faire ?

- Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais
- Ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures
- Boire des jus de fruits légers ou une boisson énergétique diluée d'eau
- Consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure

### L'insolation

L'insolation est liée à l'effet direct du soleil sur la tête.

Elle survient après exposition directe au soleil et est favorisée par la chaleur

**ATTENTION : les enfants y sont plus sensibles**

#### ♦ Symptômes et signes

Maux de tête violents, état de somnolence, nausées et éventuellement perte de connaissance, fièvre élevée avec parfois des brûlures cutanées.

#### ♦ Que faire ?

- Ne pas s'exposer trop longtemps au soleil, particulièrement entre 11 et 21 heures
- Il faut mettre la personne à l'ombre, la refroidir en l'aspergeant d'eau froide, en la ventilant ou bien en donnant une douche froide ou un bain frais
- Appeler un médecin ou le 15 en cas de trouble de la conscience chez le jeune enfant

### L'épuisement dû à la chaleur

Il survient après plusieurs jours de chaleur : la forte transpiration réduit le remplacement des fluides et sels corporels.

#### ♦ Symptômes et signes

- Manifestations principales : étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelle.

#### ♦ Que faire ?

- Se reposer dans un endroit frais
- Boire de l'eau, du jus de fruits ou une boisson énergétique diluée d'eau
- Appeler votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure

## **Le coup de chaleur**

**C'est une urgence médicale**

**Problème grave** : le corps n'arrive pas à contrôler la température qui augmente vite et peut atteindre

et dépasser 40° C

♦ Symptômes et signes

- Manifestations principales : peau chaude et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions

♦ Que faire ?

- Demander une assistance médicale au plus vite : appeler le 15

- En attendant : placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et en le ventilant ou bien donner une douche froide ou un bain frais

**N.B. : Sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.**

**Il y a toujours autour de nous une personne âgée isolée qui peut être dans une situation d'inconfort, voire en danger à cause de la chaleur : relayez ce message autour de vous !**

**Pour plus d'informations :**

- Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.
- Contactez votre mairie pour connaître les aides disponibles.
- Internet :

**[www.solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule](http://www.solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule)**

**[www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)**

## **En cas de fortes chaleurs**

### **Les symptômes qui doivent alerter**

Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants :

- grande faiblesse
- grande fatigue
- étourdissements, vertiges, troubles de la conscience
- nausées, vomissements
- crampes musculaires
- température corporelle élevée
- soif et maux de tête

Si vous êtes en présence d'une personne qui

- tient des propos incohérents
- perds l'équilibre
- perds connaissance
- et/ou présente des convulsions

### **ATTENTION !**

**Il peut s'agir d'un début de coup de chaleur**

**C'est une urgence médicale**

**Appelez le 15**

**Il faut agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours :**

- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements
- Asperger la personne d'eau fraîche et l'éventer

### **Dans tous les cas**

S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien.