



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ 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 ?

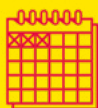
Il y a danger pour ma santé lorsque :



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)

www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.solidarites-sante.gouv.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)

La canicule et nous



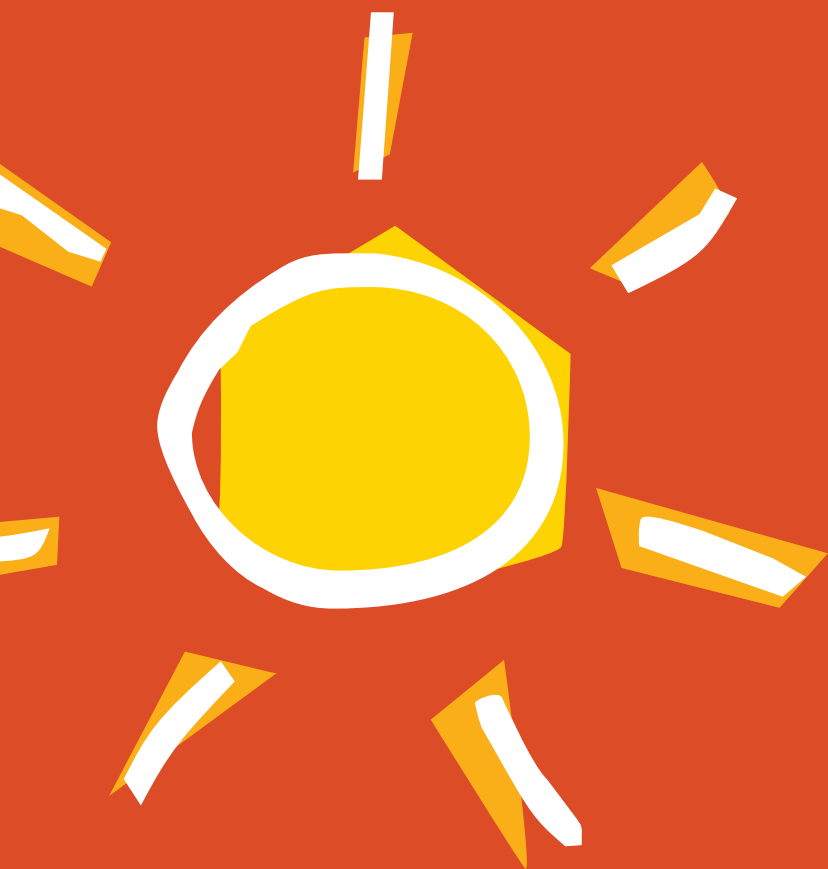
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE CHARGÉ
DE LA SANTÉ

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.



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**



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**

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**

「 Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.** 」



**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 ?

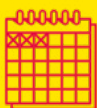
Il y a danger pour ma santé lorsque :



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)

www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.solidarites-sante.gouv.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTER 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)

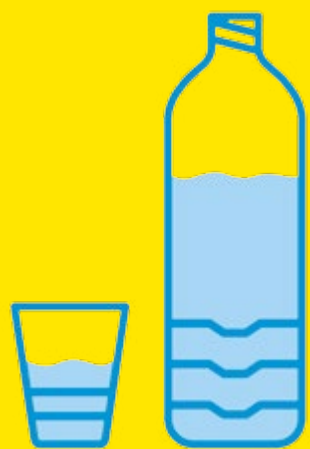
www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.social-sante.gouv.fr/canicule • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



CANICULE, FORTES CHALEURS

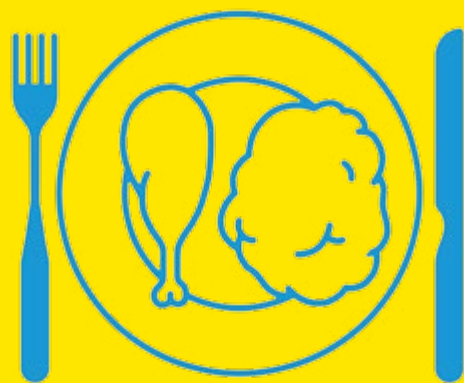
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Boire environ
1,5L d'eau
par jour

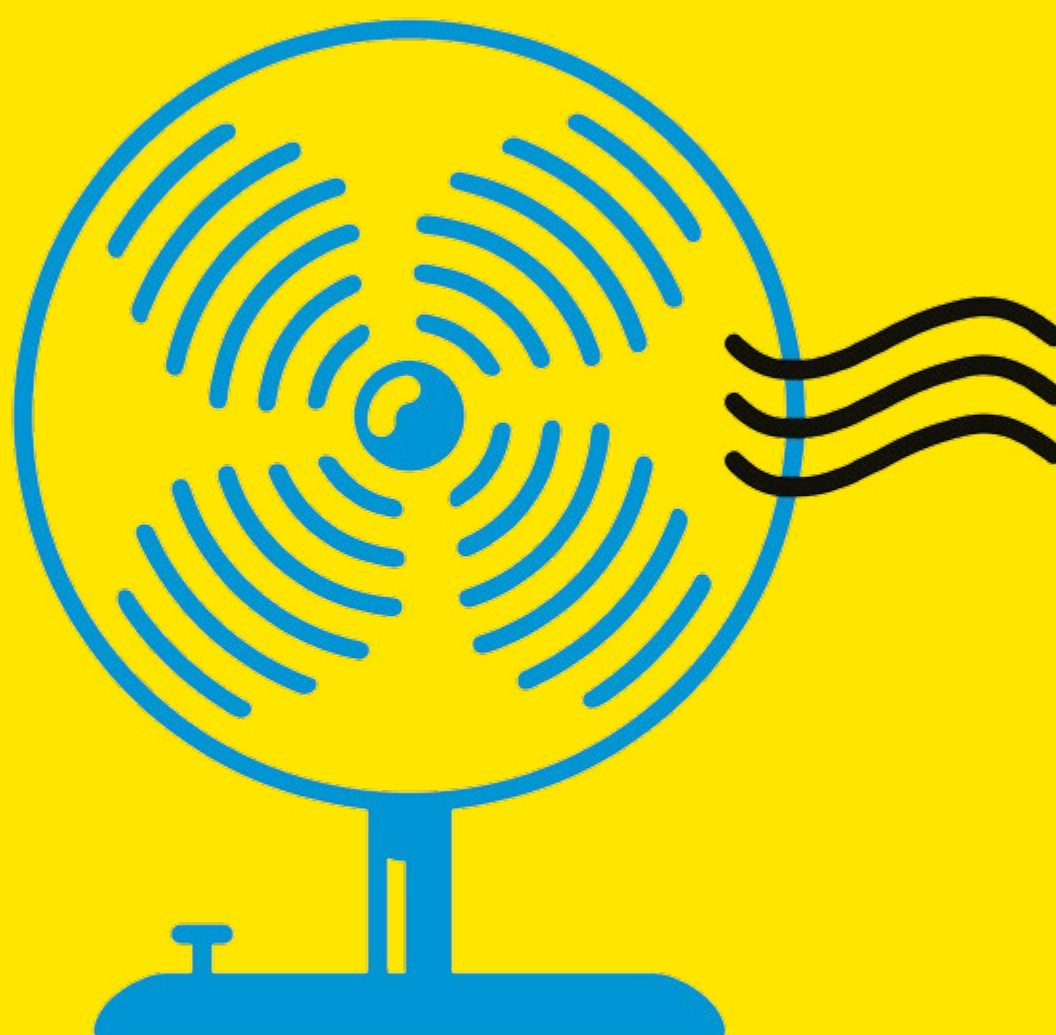


Passer
du temps dans
un endroit frais



Manger
en quantité
suffisante

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER



Donner
des nouvelles
à ses proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

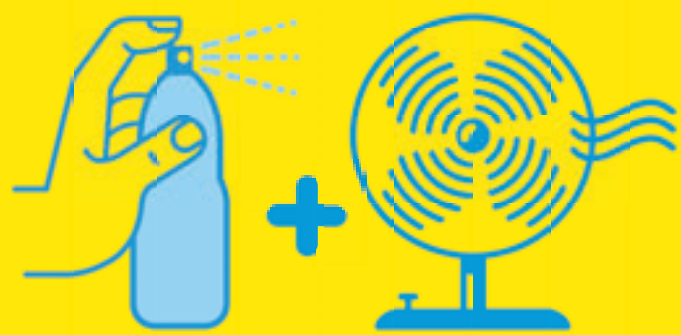
Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr



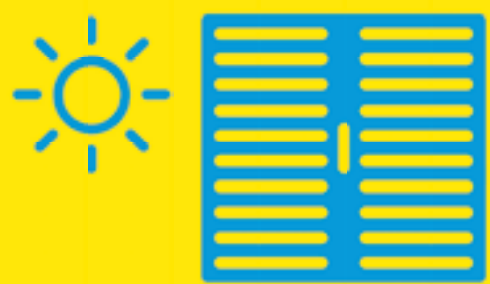


CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



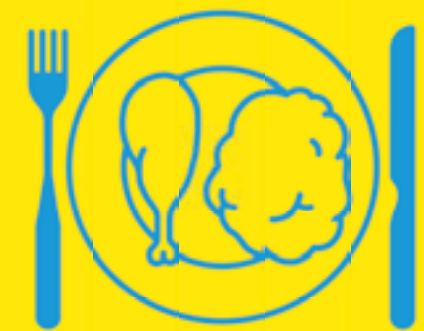
Mouiller son corps
et se ventiler



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



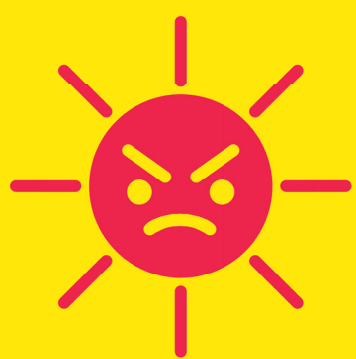
Éviter les efforts
physiques

**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

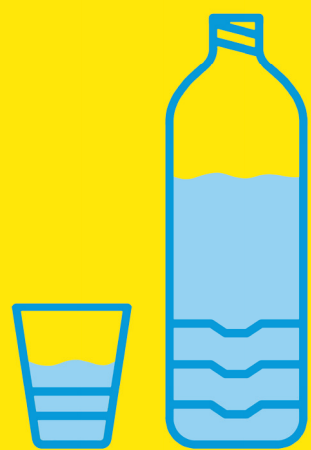
Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit)
www.solidarites-sante.gouv.fr • www.meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)





CANICULE, FORTES CHALEURS

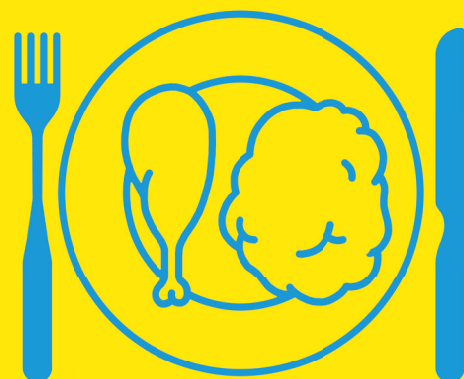
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Boire environ
1,5L d'eau
par jour

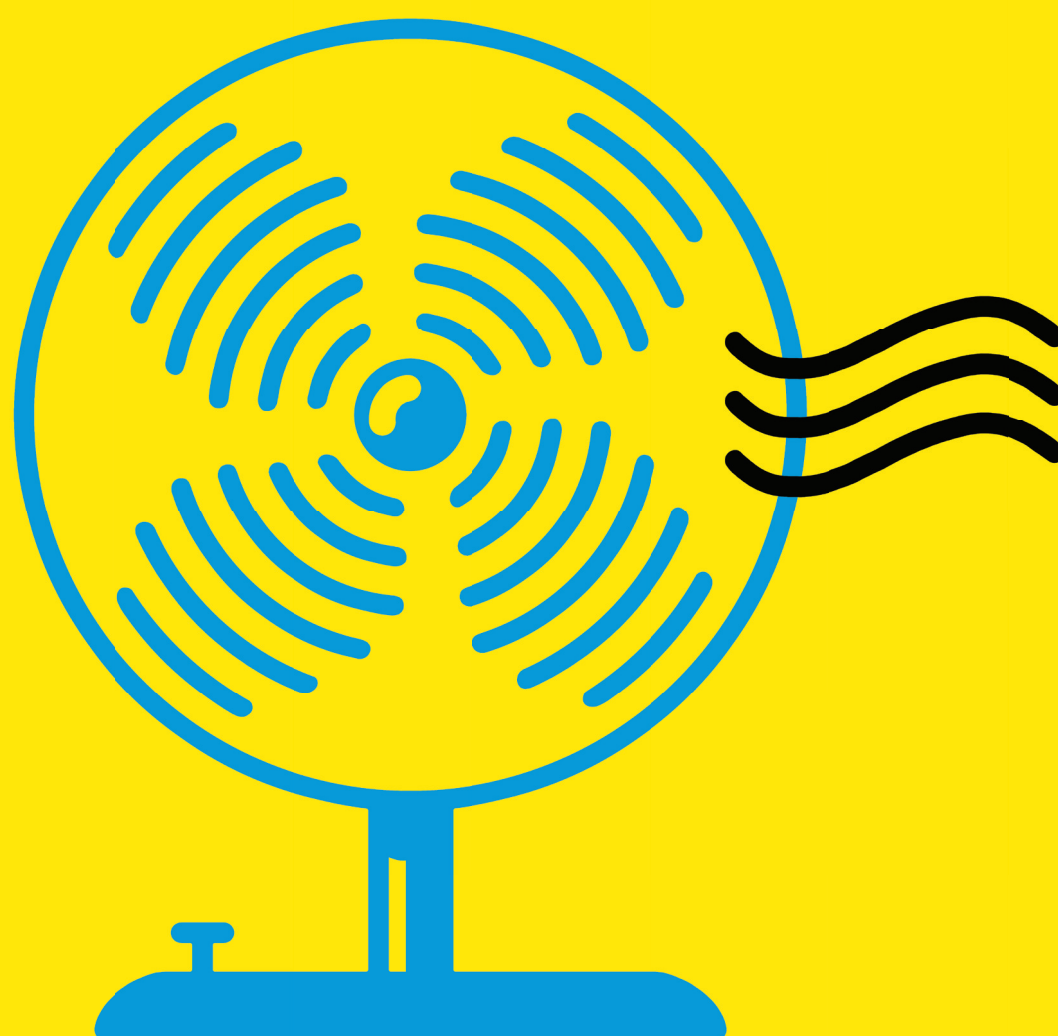


Passer
du temps dans
un endroit frais



Manger
en quantité
suffisante

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER



Donner
des nouvelles
à ses proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

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

