

## • COMPRENDRE

CANICULE

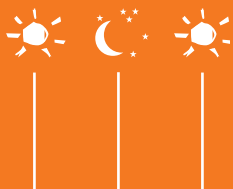
Ma santé peut être en danger  
quand ces 3 conditions sont  
réunies :



Il fait très  
chaud.



La nuit,  
la température  
ne descend pas,  
ou très peu.



Cela dure depuis  
plusieurs jours.

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 prenez des médicaments, n'hésitez pas  
à demander conseil à votre médecin traitant  
ou à votre pharmacien.

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 la météo  
et la carte de vigilance de Météo France.  
Téléphone : 32 50 (0,34€/minute)  
Internet : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

Envie d'en savoir plus pour vous  
ou votre entourage ?

Composez  
le 0 800 06 66 66 (Appel gratuit)  
ou consultez  
[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)



TBWA CORPORATE © Alexis / CMaréchal Réf. 260-07095-DE



# La canicule et nous...

## COMPRENDRE ET AGIR



## • COMPRENDRE

CANICULE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

### Personne âgée



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).

### Enfant et adulte



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

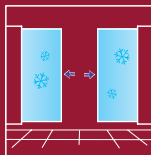
## • AGIR

CANICULE

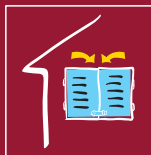
Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



### Personne âgée

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...



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.

### Enfant et adulte

Je bois beaucoup d'eau et ...



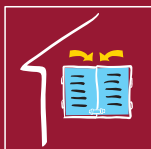
Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



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.

## FICHES ANNEXES

### FICHE 1

#### RECOMMANDATIONS SANITAIRES GRAND PUBLIC ET PROFESSIONNELS DE SANTE

##### Recommandations sanitaires à destination du grand public

« Canicule : santé en danger » ; Préservez votre santé et aidez les personnes fragiles qui vous entourent.

##### COMMENT AFFRONTER LA CANICULE ?

###### **Protégez-vous de la chaleur.**

- Evitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 16h) et plus encore les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, 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 la nuit, en provoquant des courants d'air.

###### **Rafrâchissez-vous.**

- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées... à proximité de votre domicile.
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

###### **Buvez et continuez à manger.**

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit...
- Ne consommez pas d'alcool.
- Mangez comme d'habitude au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes (sauf 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 une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Certains symptômes doivent vous alerter :

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...
- Plus grave, un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

⇒ **Il faut cesser toute activité pendant plusieurs heures, se rafraîchir et se reposer dans un endroit frais, boire de l'eau, des jus de fruits...**

**Consultez un médecin si ces symptômes s'aggravent ou durent.**

## **Un risque grave : le coup de chaleur**

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement.

Il se repère par :

- une agressivité inhabituelle
- une peau chaude, rouge et sèche
- des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense
- une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

**Les sportifs, les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les nourrissons, les personnes âgées, les personnes atteintes d'un handicap ou d'une maladie chronique** sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur.

**ATTENTION ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort.**

⇒ **Appelez immédiatement les secours en composant le 15.**

En attendant, transportez la personne dans un endroit frais, faites-la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou mettez-lui des linges humides et faites des courants d'air.

⇒ **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.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)
    - [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)
- ou 32 50 (0.34€ / minute)

### **Recommandations sanitaires à destination des professionnels de santé**

Afin d'aider les professionnels de santé (médecins, pharmaciens, infirmières, auxiliaires de vie) intervenant dans les établissements de santé, en maisons de retraite ou à domicile, il a été établi des recommandations et des conduites à tenir en cas de fortes chaleurs.

Ces recommandations sont établies à partir d'une revue de la littérature scientifique internationale (British Medicine Journal, International Journal of Epidemiology, Environnement Risque et Santé, American Family Physician, Annals of Internal Medicine, International Journal of Biometeorology, Environnement Health Perspect, American Journal of Public Health, Neurology, JAMA, New England Journal of Medicine, Gerontechnology Journal, Intensive Care Medicine, Revue du Praticien, Journal of Applied Physiology, Lancet) et d'expériences étrangères (Régie régionale de la santé et des services sociaux, Québec The National Center for Farmworker Health, Inc. (NCFH), Centers for Disease Control and Prevention (USA), Air and Surface Transportation Nurses Association (USA), City of Chicago, Chicago headlines, Centro universitario de salud publica Madrid, National Institute on Aging (USA) NIA publications).



Elles ont été validées par un groupe d'experts constitué :

- de représentants des sociétés savantes de gériatrie, de néphrologie, de cardiologie, de pédiatrie, de médecine d'urgence, d'endocrinologie, de pneumologie,
- De représentants de SAMU de France, des sapeurs pompiers, du service de santé des armées, des agences de sécurité sanitaire (invs, afssaps, afsse).
- D'associations

Ces documents sont disponibles sous forme de fiches (près de 40) directement utilisables en fonction des niveaux d'alerte et des publics concernés. Elles résument les principales connaissances en matière de :

- facteurs de risques,
- pathologies en cas de chaleur,
- conduites à tenir en termes de prévention et d'actions.

Elles sont disponibles sur le site Internet du ministère de la Santé et seront relayées par les différentes sociétés savantes, par les samu, les associations de formations professionnelles médicales et paramédicales, les secouristes, les associations d'intervenants à domicile.

Les recommandations à destination des éducateurs sportifs et centres de loisirs seront relayées par leurs différentes associations.