



# 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.

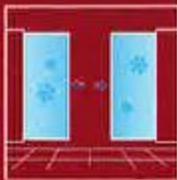
## Personne âgée

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.



## 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.



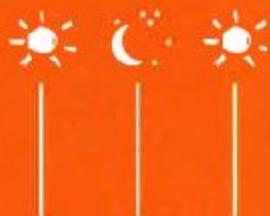
**Ma santé peut être en danger  
quand ces 3 conditions  
sont réunies :**



**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 sur [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 depuis un poste fixe)

ou consultez  
[www.sante.gouv.fr/  
canicule-et-chaleurs-extremes](http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes)

