

## • COMPRENDRE

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)



La canicule et nous...

COMPRENDRE ET AGIR





## • COMPRENDRE

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.

### Enfant et adulte



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



La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).



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.



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.



### 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 consomme pas d'alcool.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.



Je prends des nouvelles de mon entourage.

