



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

Comprendre les risques

La santé de chacun 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 plusieurs jours.

Quels sont les risques liés aux fortes chaleurs ?

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

- **Lorsque l'on est âgé**, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le coup de chaleur (hyperthermie – température supérieure à 40° avec altération de la conscience),
- En ce qui concerne **l'enfant et l'adulte**, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Mais, en conséquence, on perd de l'eau et on risque la déshydratation.

Quelles sont les personnes à risque ?

- les personnes âgées de plus de 65 ans,
- les nourrissons et les enfants, notamment les enfants de moins de 4 ans,
- les femmes enceintes,
- les travailleurs manuels, travaillant notamment à l'extérieur et les personnes pratiquant une activité sportive en plein air.

D'autres personnes sont également susceptibles d'être plus à risque en période de canicule :

- les personnes confinées au lit ou au fauteuil,
- les personnes souffrant de troubles mentaux (démences), de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou de pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne,
- les personnes ayant une méconnaissance du danger,
- les personnes sous traitement médicamenteux au long cours ou prenant certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur,
- les personnes souffrant de maladies chroniques ou de pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur,
- les personnes en situation de grande précarité, les personnes non conscientes du danger.

Agir pour prévenir les risques

Se protéger avant

- Les **personnes âgées, isolées ou handicapées** peuvent se faire connaître auprès des **services municipaux** pour figurer sur le registre communal afin que des équipes d'aide et de secours puissent leur venir en aide en cas de vague de fortes chaleurs.

- S'organiser avec les membres de sa famille, ses voisins pour **rester en contact** tous les jours avec les **personnes âgées, isolées ou fragiles**. Ce geste d'aide mutuelle peut s'avérer décisif.
- **Ne pas hésiter à demander conseil à son médecin**, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple). Des documents d'information concernant le bon usage et la conservation des produits de santé sont disponibles sur le site Internet de l'ANSM :
<http://ansm.sante.fr/Dossiers/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante>

Se protéger pendant

Pour tous et tout particulièrement la femme enceinte, le bébé ou la personne âgée ou en situation de handicap :

Pendant une vague de canicule ou de forte chaleur, il est nécessaire de :

- boire régulièrement de l'eau,
- mouiller son corps et se ventiler,
- manger en quantité suffisante,
- éviter les efforts physiques,
- ne pas boire d'alcool,
- maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour,
- passer du temps dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché ...),
- donner et prendre des nouvelles de ses proches.

Se protéger après

Pour les personnes âgées :

Si l'on ressent le moindre inconfort, ne pas hésiter à demander de l'aide à ses voisins et, si nécessaire, à contacter son médecin traitant ou le centre 15 (SAMU) en cas d'urgence.

Pour toutes questions :

Canicule info service est à votre écoute

Au **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe en France)

Accessible tous les jours, de 9h00 à 19h00