

Fortes chaleurs et canicule : les bons réflexes pour se protéger

L'été rime souvent avec chaleur... parfois excessive. Dès les premiers jours de fortes températures, la santé peut être mise en danger, notamment pour les personnes vulnérables ou surexposées (personnes âgées, enfants, travailleurs en extérieur, etc.).

Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes

Fatigue inhabituelle

Maux de tête

Fièvre > 38°C

Vertiges / Nausées

Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou de fortes fièvres, **appelez le 15**.

BON À SAVOIR
À partir de 65 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).

Une vague de chaleur correspond à une période où la température représente un risque pour la santé. On distingue plusieurs situations :

- Pic de chaleur : chaleur intense, brève (1-2 jours), vigilance jaune.
- Épisode persistant : températures élevées et prolongée (+3 jours), vigilance jaune.
- Canicule : températures dépassant les seuils pendant 3 jours et 3 nuits, vigilance orange.
- Canicule extrême : chaleur exceptionnelle par sa durée et son intensité, vigilance rouge.

Pendant les fortes chaleurs. Protégez-vous :

- Restez au frais (chez vous ou dans un lieu rafraîchi)
- Buvez de l'eau (sans attendre d'avoir soif)
- Mouillez-vous le corps
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit

- Privilégiez les activités douces et sans effort
- Mangez frais, équilibré et en quantité suffisante
- Evitez l'alcool
- Prenez des nouvelles de vos proches et des plus fragiles



Il fait très chaud.



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



Cela dure 3 jours ou plus.

En cas de malaise, **APPELEZ LE 15**



DT08-017210C

POUR EN SAVOIR PLUS: 0 800 06 66 66* (appel gratuit)

Je reste au frais
chez moi ou dans un lieu rafraîchi

Je bois de l'eau
sans attendre d'avoir soif

Je me mouille
le corps

Je ferme les volets
et fenêtres

Je privilégie des
activités douces

Je mange frais
et équilibré

J'évite de boire
de l'alcool

Je prends
des nouvelles
des plus fragiles

ATTENTION



Infos pratiques

Si la situation météorologique nationale l'exige, en cas de canicule d'ampleur nationale, le ministère chargé de la Santé peut activer une plateforme téléphonique d'information « Canicule ».

Lorsque celle-ci est activée, n'hésitez pas à téléphoner pour obtenir toutes les réponses à vos questions concernant la vague de chaleur en cours : 800 06 66 66 - Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe en France.

Liens utiles

[Préfecture des Yvelines](#)

Santepublique.gouv

Contact

CCAS plan canicule : 06 33 48 02 36

SAMU : 15

Canicule info service (de 9h à 19h) : 0800 06 66 66