

# Canicule, fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes



**Les risques sur votre santé peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.**

**Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.**

## **Canicule, fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes**

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
- Évitez l'alcool
- Prenez des nouvelles de vos proches et des plus fragiles
  
- **En cas de malaise, appelez le 15**

Consultez les [recommandations pour les populations en cas de chaleur](https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-recommandations-en-cas-de-vague-de-chaleur) :

<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-recommandations-en-cas-de-vague-de-chaleur>

## 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).

## Comment me protéger ?



**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

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, si j'ai un bébé ou si je suis une personne âgée.

Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.