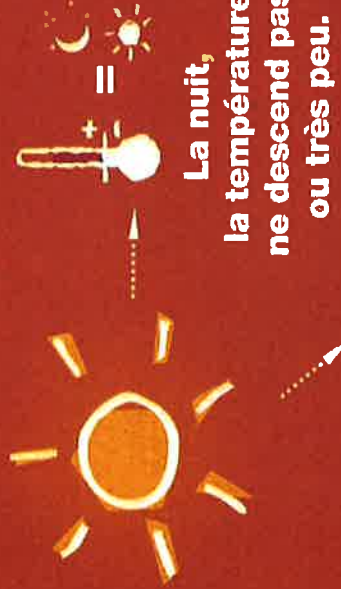


## • COMPRENDRE

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



# La canicule et nous...

## COMPRENDRE ET AGIR

**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.

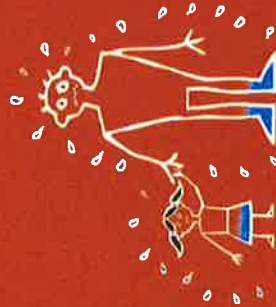


La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

**Enfant et adulte**



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

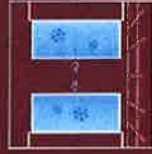


Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

**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.

