

# • COMPRENDRE

CANICULE

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.  
Téléphone : 32 50 (0,34€/minute)  
Internet : [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-sports.gouv.fr/canicule/](http://www.sante-sports.gouv.fr/canicule/)



TBWA CORPORATE © Alexis / C. Maréchal Réf. 260-09095-DE



## La canicule et nous...

### COMPRENDRE ET AGIR



• **COMPRENDRE**

CANICULE

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.

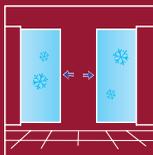
• **AGIR**

CANICULE

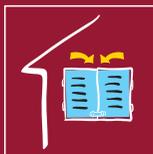
Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



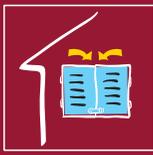
Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



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.