

Canicule

# Les bons gestes à adopter pour vous protéger et protéger vos proches en cas de forte chaleur

Publié le 23 juillet 2024 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Fatigue, sueurs abondantes, nausées, maux de tête, vertiges, crampes, déshydratation, coup de chaleur... Les périodes de fortes chaleurs peuvent avoir de graves effets sur la santé des personnes les plus vulnérables. Le ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités rappelle les bons gestes à adopter face aux pics de chaleur pour vous protéger et protéger vos proches.

Un **pic de chaleur** est un épisode caractérisé par une chaleur intense, de courte durée (sur 1 à 2 jours) ou par des températures élevées qui perdurent dans le temps. Un épisode de **canicule** présente de très fortes chaleurs le jour et la nuit durant au moins **3 jours consécutifs**. Retrouvez sur le site du ministère de la Santé les principales informations sur les effets sanitaires des vagues de chaleur ainsi que leurs définitions (<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-vagues-de-chaleur-et-leurs-effets-sur-la-sante>) .

## Adoptez les bons réflexes !

L'exposition aux fortes chaleurs présente un risque important pour la santé de tous et particulièrement pour les personnes les plus fragiles : les personnes âgées, les enfants en bas âge, les femmes enceintes, les personnes en situation de handicap ou souffrant de maladies chroniques ou celles prenant certains médicaments et les personnes précaires. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents graves, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. N'hésitez pas à prendre toutes les précautions avant les premiers signes de souffrance corporelle, même s'ils vous paraissent insignifiants !

Les principales pathologies liées à la chaleur sont la fatigue pouvant entraîner des étourdissements, un malaise, les crampes musculaires, la déshydratation. D'autres symptômes comme la constipation, la perte de poids ou encore l'hypotension artérielle et la tachycardie peuvent survenir. Avec la chaleur, le corps a des difficultés à réguler sa température et d'autres symptômes peuvent apparaître :

- peau chaude, rouge et sèche ;
- maux de tête ;
- nausées ;

- somnolences ;
- comportements agressifs inhabituels.

Le risque le plus grave est le coup de chaleur, qui peut entraîner le décès.

Pendant les fortes chaleurs, **protégez-vous** en adoptant les gestes suivants :

- restez au frais ;
- buvez de l'eau et privilégiez l'eau gélifiée ou l'eau pétillante pour les personnes qui font des fausses routes ;
- évitez les boissons à forte teneur en caféine type café, thé ou très sucrées comme les sodas ;
- mouillez-vous le corps ;
- fermez volets et fenêtres ;
- privilégiez les activités douces ;
- mangez frais et équilibré ;
- évitez l'alcool ;
- prenez des nouvelles des plus fragiles ;
- en cas de malaise, appelez le **15**.

Il est aussi important de **surveiller votre alimentation**. Mangez suffisamment, en fractionné au cours de la journée si besoin et nourrissez-vous de façon équilibrée en privilégiant des aliments riches en eau (fruits, crudité, légumes, soupes froides, compotes, etc.). Enfin, évitez de manger ou de boire des produits glacés.

### Rappel

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information et de conseil est mis à disposition du public : **Canicule info service 0800 06 66 66**, du lundi au samedi de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe en France).

Pour une information en temps réel de la situation météorologique, **la carte de vigilance de Météo France** est mise à jour a minima 2 fois par jour à 6h et 16h sur le site [vigilance.meteofrance.fr](https://vigilance.meteofrance.fr) (<https://vigilance.meteofrance.fr/>) .

## Gardez votre logement frais

Voici quelques recommandations ([https://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2022/06/HAVAS\\_ADEME\\_infopresse\\_VagueChaleur\\_Juin2022\\_v27.pdf](https://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2022/06/HAVAS_ADEME_infopresse_VagueChaleur_Juin2022_v27.pdf)) pour maintenir votre logement au frais :

- Dans la journée, fermez les volets dès que le soleil tape sur la fenêtre ou avant de partir travailler le matin. Fermez aussi les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle de votre logement. Si votre logement a des expositions multiples, maintenez les fenêtres fermées du côté du soleil et ouvertes du côté ombragé si cela permet de faire des courants d'air.

- Pour refroidir les pièces, par évaporation d'eau, vous pouvez pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte du côté ombragé.
- Ouvrez les fenêtres la nuit et créez des circulations d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur.
- Utilisez ventilateurs et brumisateurs. Vous pouvez placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur.
- Éviter de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur : plaques chauffantes, four...

Il est également possible de placer sur les vitres des films anti-chaleur. Ceux-ci peuvent repousser jusqu'à 90 % des rayonnements solaires avant qu'ils ne pénètrent à l'intérieur des pièces.

## Personnes les plus fragiles : s'inscrire sur le registre canicule

Le **registre canicule** permet de recenser sur un fichier communal les personnes qui souhaitent se faire aider en cas d'épisodes caniculaires. Il s'agit d'un service **gratuit et confidentiel**. Ce fichier est mis à jour 2 fois par an. Il a pour vocation de localiser les populations les plus à risque, qui seront régulièrement contactées par les services de leur ville pendant toute la durée de l'alerte, afin de s'assurer qu'elles n'ont pas besoin d'aide. Lors de ces appels, les agents rappellent également les conseils élémentaires pour éviter les risques de déshydratation et pour se rafraîchir. Si la personne appelée ne répond pas, et que la non-réponse est jugée inquiétante, le Centre communal d'action sociale (CCAS), chargé de ces appels, peut contacter la police municipale qui se déplacera et qui pourra en dernier recours contacter les pompiers.

Trois catégories de personnes peuvent s'inscrire sur ce registre, **à la condition qu'elles résident à leur domicile** :

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail ;
- les personnes adultes handicapées (public défini en fonction des municipalités), les professionnels ou personnes de leur entourage.

La demande d'inscription doit être réalisée **soit par la personne concernée** (ou son représentant légal) **soit par un tiers** (entourage de la personne ou service intervenant auprès d'elle).

Pour connaître les modalités exactes, renseignez-vous auprès de votre mairie.

### À savoir

Le registre canicule est déployé quand le plan canicule de niveau 3 est activé : ce niveau correspond à une période de chaleur intense (34 degrés en moyenne) avec des températures nocturnes se maintenant à des niveaux élevés, soit au-dessus des 20 degrés en moyenne, sur plus de 3 jours consécutifs.

## Voir aussi

Médicaments : quelles sont les précautions à prendre pendant l'été ? (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A17550>)

Service-Public.fr

Fortes chaleurs : les bons gestes pour vous protéger et protéger vos proches ! (<https://solidarites.gouv.fr/fortes-chaleurs-les-bons-gestes-pour-vous-protéger-et-protéger-vos-proches>)

Ministère chargé de la santé

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>)

Ministère chargé de la santé

Vagues de chaleur (<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/vagues-de-chaleur>)

Ministère chargé de la santé

Fortes chaleurs et canicule : quels gestes adopter pour s'en protéger ? (<https://www.ameli.fr/assure/actualites/fortes-chaleurs-et-canicule-quels-gestes-adopter-pour-s-en-protéger>)

Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam)

Canicule et fortes chaleurs : définition et conséquences sur la santé (<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/canicule-chaleur/effets-organisme-personnes-risque-sante>)

Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam)

Objectif : un été en bonne santé ! (<https://www.ameli.fr/assure/actualites/objectif-un-ete-en-bonne-sante>)

Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam)

## Agenda

Aide au logement **À PARTIR DU 8 JUIL. 2024**

Aide à la mobilité en master : ouverture de la plateforme le 8 juillet (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15756>)

Publié le 24 juin 2024

Plateforme Mon Master **DU 4 JUIN AU 31 JUIL. 2024**

Vous pouvez consulter les admissions sur Mon Master ! (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A17117>)

Publié le 06 juin 2024

Lycéens **À PARTIR DU 1 SEPT. 2024**

Bourse de lycée : ce qu'il faut savoir pour la rentrée 2024 ! (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14944>)

Publié le 23 mai 2024

Collégiens **À PARTIR DU 1 SEPT. 2024**

Bourse de collège : nouveaux montants et étude automatique du droit à la bourse (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15275>)

Publié le 22 mai 2024

Voir toutes les échéances (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/agenda>)

