



RISQUES SANTÉ

# LES GESTES QUI SAUVENT QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE ?

## S'INFORMER ET SE PRÉPARER EN AMONT d'une période de canicule

1

Renseignez-vous

Après de votre mairie ou de votre préfecture  
pour connaître l'historique de votre région



► La canicule est une période de très forte chaleur au cours de laquelle les températures dépassent les seuils habituels **durant au moins trois jours et trois nuits consécutifs.**



Une association de France Assureurs

FRANCE ASSUREURS



Les recommandations du Gouvernement en cas de canicule :



sante.gouv.fr



LES SERVICES DE L'ÉTAT



service-public.fr /particuliers/ actualites



Vigilance canicule sur le site de Météo France :

MÉTÉO FRANCE



meteofrance.com





## RISQUES SANTÉ

### Que faire en cas de canicule ?

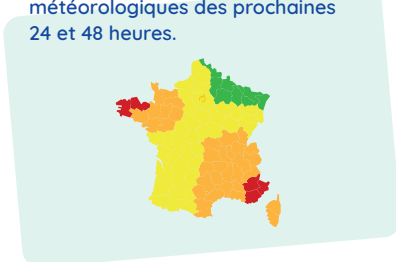
2

## Soyez attentif aux informations de vigilance et d'alerte

### Informations de vigilance



La carte **Vigilance Météo** de Météo France décrit les dangers des conditions météorologiques des prochaines 24 et 48 heures.



[vigilance.meteofrance.fr/fr](http://vigilance.meteofrance.fr/fr)



☎ 0 800 06 66 66

Elle signale le niveau de danger de vague de chaleur à l'aide de 4 couleurs :

- Pas de vigilance particulière
- Pic de chaleur  
Chaleur intense sur une courte durée (1 à 2 jours) ou persistante sur la durée (supérieure à 3 jours).
- Canicule  
Chaleur intense pendant 3 jours et 3 nuits consécutifs.
- Canicule extrême  
Durée et intensité exceptionnelles présentant un fort impact pour l'ensemble de la population (sécheresse, approvisionnement en eau potable, aménagement ou arrêt de certaines activités, etc.).

La plate-forme téléphonique **Canicule info service** informe du lundi au dimanche de 9 à 19 heures (appel gratuit depuis un poste fixe ou mobile).



### Informations d'alerte

## EN CAS DE CANICULE, L'ALERTE PEUT ÊTRE TRANSMISE PAR DIFFÉRENTS CANAUX :



Les radios locales, via la radio ou leurs applications mobiles.



Les SMS (automates d'appel ou « cell broadcast », services d'assurance).

[sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)



Les alertes météorologiques de RecoSanté, si vous avez activé cette option.



Le compte Twitter dédié du ministère de l'Intérieur **@Beauvau\_Alerte** et celui de votre Préfecture.

3

## Adaptez votre logement pour le maintenir au frais



### Les règles à respecter

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)



Matin

- 1 Ouvrez les fenêtres très tôt le matin.



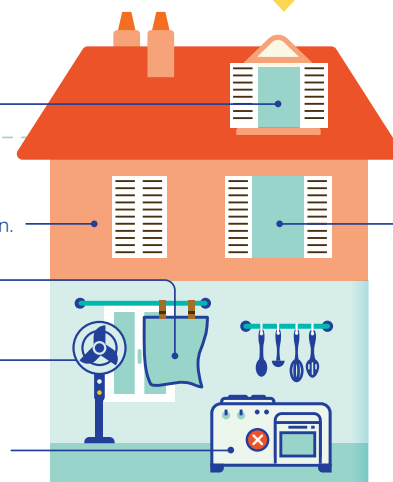
Journée

- 2 Fermez les volets la journée avant que le soleil tape sur la fenêtre ou avant de partir de chez vous le matin.
- 3 Accrochez un linge humide devant une fenêtre ouverte du côté ombragé.
- 4 Utilisez des ventilateurs et brumisateurs. Vous pouvez placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur.
- 5 Évitez de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur : plaques chauffantes, four...



Soir/Nuit

- 6 Ouvrez les fenêtres la nuit si la température baisse et créez des circulations d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur.



ASSURANCE PRÉVENTION

Les assureurs se mobilisent

Une association de France Assureurs

FRANCE ASSUREURS



WEDODATA

© Assurance Prévention - 2023



## RISQUES SANTÉ

### Que faire en cas de canicule ?

## LIMITER LES CONSÉQUENCES d'une période de canicule

### Avant la canicule



Prenez soin de votre entourage et des personnes plus vulnérables, **les personnes âgées, isolées ou handicapées** en les incitant à :



**S'inscrire sur la liste de la Mairie** afin qu'ils reçoivent l'aide des équipes de secours ou de bénévoles en cas de période de canicule.



**Réunissez le matériel essentiel :** ventilateur, brumisateur, gant de toilette, eau...



**Repérez les lieux climatisés près de chez vous :** centre commercial, cinéma, musée...

### Pendant la canicule



**Buvez de l'eau régulièrement** même en n'ayant pas soif.



**Ne consommez pas d'alcool, de sodas ou boissons à forte teneur en caféine**, dont l'action diurétique tend à aggraver la déshydratation.



**Mangez normalement** même en l'absence d'appétit.



**Portez des vêtements amples et légers**, en lin ou en coton.



Utilisez des **brumisateurs et ventilateurs**.



**Ne sortez pas aux heures les plus chaudes** et protégez-vous du soleil si vous devez sortir.



**Ne faites pas d'efforts physiques intenses**.



**Prenez des nouvelles de vos proches** et aidez-les en cas de besoin.

ASSURANCE PRÉVENTION

Les assureurs se mobilisent

Une association de France Assureurs

FRANCE ASSUREURS



WEDODATA

© Assurance Prévention - 2023

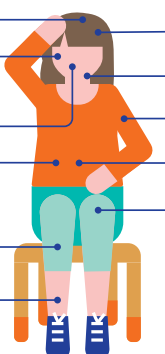


**RISQUES SANTÉ**  
Que faire en cas  
de canicule ?

## Comment réagir

### EN CAS DE COUP DE CHALEUR

#### LES SYMPTÔMES QUI DOIVENT ALERTER



**Nausées, vomissements**

**Étourdissements, vertiges, troubles de la conscience**

**Soif et maux de tête**

**Forte température corporelle qui peut atteindre et dépasser 40 °C**

**Grande faiblesse /grande fatigue**


**Perte de l'équilibre, perte de connaissance et/ou convulsions**

**Insomnie** ou agitation nocturne inhabituelles

**Tenue de propos incohérents**

**Crampes musculaires dans l'abdomen, les bras, les jambes...** (surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques)

[service-public.fr/particuliers/actualites](http://service-public.fr/particuliers/actualites)




#### Insolation

L'effet direct du soleil sur la tête, aggravé par la chaleur provoque des maux de tête violents, des état de somnolence, des nausées et éventuellement une perte de connaissance, de la fièvre élevée avec parfois des brûlures cutanées.

#### EN CAS DE SYMPTÔMES

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)



Contactez l'un des numéros d'urgence :



**15**

SAMU



**18**

SAPEURS-POMPIERS



**17**

POLICE SECOURS



**112**

NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN



**114**

LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES



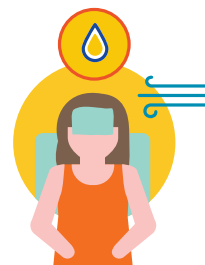
## Les gestes

### QUI SAUVENT

#### POUR AIDER QUELQU'UN

**1**

Transportez la personne dans un endroit frais, déshabillez-la au maximum, allongez-la et rafraîchissez-la en l'enveloppant dans un drap humide et frais ou en lui appliquant un linge humidifié à l'eau froide sur le visage et le corps.



**2**

Si la personne est...

...consciente

Faites-lui boire de l'eau fraîche très souvent et en petite quantité pour éviter une déshydratation.



...inconsciente et respire normalement

Mettez-la en position latérale de sécurité et prévenez immédiatement les secours.



Dans tous les cas, et même si l'état de la victime s'améliore rapidement, il est conseillé de **consulter un médecin**, surtout s'il s'agit d'un enfant ou d'une personne âgée.

#### POUR VOUS-MÊME

Ne prenez pas de votre propre initiative un médicament destiné à faire baisser la fièvre ou contre la douleur et consultez un médecin.



[croix-rouge.fr/les-gestes-de-premiers-secours/coup-de-chaaleur](http://croix-rouge.fr/les-gestes-de-premiers-secours/coup-de-chaaleur)



ASSURANCE  
PRÉVENTION

Les assureurs se mobilisent

Une association de France Assureurs

FRANCE  
ASSUREURS



WEDODATA

© Assurance Prévention - 2023