



# CANICULE

## QUAND PARLE-T-ON DE CANICULE ?

On considère qu'il y a canicule quand, dans un secteur donné, la température reste élevée et l'amplitude thermique faible. Cela correspond à une température qui ne descend pas en dessous de 18°C pour le nord de la France et 20°C pour le sud la nuit, et atteint ou dépasse 30°C pour le nord et 35°C pour le sud le jour, ceci d'autant plus que le phénomène dure plusieurs jours, et a fortiori plusieurs semaines, la chaleur s'accumulant plus vite qu'elle ne s'évacue.

## 10 RÈGLES POUR PRÉVENIR LES MÉFAITS LIÉS À LA CHALEUR

1. Équipez autant que possible les pièces de ventilateurs ou de climatiseurs.
2. Munissez-vous toujours de bouteilles d'eau en quantité suffisante lors de vos déplacements et buvez abondamment même si vous n'avez pas soif.
3. N'hésitez pas augmenter la fréquence des bains à une température de 1 à 2°C en dessous de la température corporelle.
4. Se passer des linges frais et humides sur le corps.
5. Évitez de sortir entre 12h et 16h et limitez les efforts physiques.
6. Réduisez au maximum votre consommation de cigarettes, d'alcool et de boissons sucrées ou à forte teneur en théine et caféine.
7. Portez des vêtements légers, amples, de préférence en lin ou en coton et de couleur claire ; protégez votre tête avec un chapeau et vos yeux avec des lunettes de soleil à haut indice de protection.
8. Évitez de manipuler des substances polluantes (utilisation de solvants, de spray).
9. Malaises, maux de tête, sensation de faiblesse, vertiges, fièvre... doivent être pris au sérieux. Reposez-vous et buvez immédiatement. En cas de persistance de ces symptômes, n'hésitez pas à consulter un médecin.
10. Les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiovasculaires chroniques doivent poursuivre leurs traitements en cours et consulter impérativement un médecin si des symptômes anormaux surviennent.

**ATTENTION ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort.**

### Quels sont les signaux d'alerte ?

#### Premiers signes :

- crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...

*Le coup de chaleur se signale par :*

- une agressivité inhabituelle, une confusion mentale, des convulsions et une perte de connaissance, une somnolence anormale
- une peau anormalement chaude, rouge et sèche
- des maux de tête
- des nausées
- une soif intense

→ **Appelez sans tarder les secours en composant le 15.**

Conduite à tenir en attendant les secours : transportez la personne dans un endroit frais, faites-la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-là d'eau fraîche ou couvrez-là de linges humides et éventez-là pour la rafraîchir.

## N'OUBLIEZ PAS VOS PROCHES !!!

Prenez des nouvelles de la santé des personnes isolées, fragiles, dépendantes, ou âgées de votre entourage proche et aidez-les à boire et à manger. Si vous êtes seul/e, n'hésitez pas à demander de l'aide à un parent ou à un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise, n'attendez pas le dernier moment.