



Fortes chaleurs

L'adoption par tous de comportements simples et prudents, et d'attitudes solidaires est la pierre angulaire de la prévention. La solidarité entre les générations est un élément crucial de la prévention. Prendre conscience que l'on est tous à risque, même si certains le sont davantage, est primordial.



Canicule : les mesures à prendre avant, pendant et après

Se protéger avant

Les personnes âgées, isolées ou handicapées peuvent se faire connaître auprès des services municipaux pour figurer sur le registre communal.

S'organiser avec les membres de sa famille, ses voisins pour rester en contact tous les jours avec les personnes âgées, isolées ou fragiles. Ce geste d'aide mutuelle peut s'avérer décisif.

Ne pas hésiter à demander conseil à son médecin ou à son pharmacien, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple).

Des documents d'information concernant le bon usage et la conservation des produits de santé sont disponibles sur le site internet de l'ANSM, à destination des professionnels de santé.

Des recommandations pour adapter son logement sont disponibles ici : [Vivre avec la chaleur - Vivre avec la chaleur](#)

Se protéger pendant

Pour tous et tout particulièrement la femme enceinte, le bébé ou la personne âgée, malade chronique ou en situation de handicap, ainsi que les travailleurs exposés à la chaleur :

Pendant une canicule ou une période de fortes chaleurs, il est nécessaire de :

Boire régulièrement de l'eau

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Éviter les efforts physiques

Ne pas boire d'alcool

Maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour et en aérant la nuit si les températures sont redevenues inférieures à celles de la journée

Passer du temps dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché ...)

Donner et prendre des nouvelles de ses proches.

Pour les personnes âgées, il est très important qu'elles se protègent au maximum de la chaleur en :

Passant plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé

Se mouillant régulièrement le corps pour abaisser leur température corporelle (par exemple en s'appliquant des linges ou un gant humide sur le visage, les bras, le cou) et en se vaporisant de l'eau sur le visage...

Buvant suffisamment (environ 1,5 litre d'eau, c'est-à-dire la quantité d'eau qu'elles sont en mesure d'éliminer)

Mangeant suffisamment (si besoin en fractionnant les repas), pour apporter les sels minéraux nécessaires à l'organisme.

La chaleur expose rapidement les nourrissons et les jeunes enfants à une déshydratation qui peut être grave. Il est donc essentiel de :

Garder les enfants dans une ambiance fraîche. A l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, et les jeunes enfants en sous-vêtements. Leur proposer des bains dans la journée

Ne jamais laisser seuls les enfants dans un endroit surchauffé, une pièce mal ventilée ou une voiture, même pour une courte durée

Éviter de les faire sortir aux heures chaudes de la journée. En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau

Proposer régulièrement à boire et prévoir d'emporter, lors des déplacements, des quantités d'eau suffisantes

Être particulièrement attentif aux enfants ayant des problèmes de santé et/ou prenant régulièrement un (des) médicament(s). Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les précautions complémentaires à prendre

Appeler sans tarder un médecin en cas de fièvre ou de modification du comportement de l'enfant

Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate et suffisante, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même.

Se protéger après

Pour les personnes âgées qui ressentent le moindre inconfort, elles ne doivent pas hésiter à demander de l'aide à leurs voisins et, si nécessaire, à contacter leur médecin traitant ou le centre 15 (SAMU) en cas d'urgence.

Documents

[Formulaire - Fiche de prise de renseignements registre des personnes vulnérables](#)

[Les bons réflexes pendant les fortes chaleurs](#)

Liens utiles

<https://www.vivre-avec-la-chaleur.fr/>

[Les bons gestes pour vous protéger et protéger vos proches en cas de fortes chaleurs](#)

[Dispositif spécifique \(ORSEC\) - Gestion sanitaire des vagues de chaleur](#)