



**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



En période de canicule,  
**il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

┌ Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.** ─

### **BON À SAVOIR**

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,  
je peux bénéficier d'un accompagnement  
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou  
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

## En période de canicule, quels sont les bons gestes?



**JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**



**Je mouille  
mon corps et  
je me ventile**



**Je mange  
en quantité  
suffisante**



**J'évite les efforts  
physiques**



**Je ne bois pas  
d'alcool**



**Je maintiens  
ma maison au frais :  
je ferme les volets  
le jour**



**Je donne et  
je prends  
des nouvelles  
de mes proches**

### **ATTENTION**

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte, j'ai un bébé** ou **je suis une personne âgée**.  
Si **je prends des médicaments** : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

# La canicule, c'est quoi ?

Il y a danger pour ma santé lorsque :



**Il fait très chaud.**



**La température ne descend pas,  
ou très peu la nuit.**



**Cela dure 3 jours ou plus.**



EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

**POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66** (appel gratuit)

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance

[www.social-sante.gouv.fr/canicule](http://www.social-sante.gouv.fr/canicule) • [#canicule](https://twitter.com/canicule)

## Les campagnes de prévention

[Lutte contre la dissémination du moustique Tigre](#)

[Chikungunya Dengue : Lutte contre le moustique tigre](#)

[Prévenir les morsures de serpents](#)

[Plan canicule des Alpes-de-Haute-Provence](#)

[Conseils pour passer un été en toute](#)

[sécurité](#)

[Éviter les intoxications au monoxyde de carbone](#)

[« Pour combattre les virus de l'hiver, il faut en venir aux mains »](#)

## Plan canicule des Alpes-de-Haute-Provence et conseils utiles en cas de fortes chaleurs

Mise à jour le 07/09/2018

La saison estivale s'accompagne souvent, dans notre département, de vagues de chaleurs. Afin de se préparer aux risques associés aux températures élevées et d'atténuer les effets, des comportements simples permettent de s'en protéger ou faire baisser la température corporelle chez les personnes à risque.

Les effets sanitaires d'une vague de forte chaleur peuvent être très graves. En effet, l'exposition d'une personne à une température extérieure élevée pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner des complications. Les périodes de fortes chaleurs favorisent certaines pathologies, aggravent les pathologies préexistantes ou conduisent à l'hyperthermie, surtout chez les personnes particulièrement fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, les nourrissons, les femmes enceintes, les travailleurs manuels travaillant notamment à l'extérieur et les personnes pratiquant une activité sportive en plein air).



### Conseils utiles en cas de fortes chaleurs

Le plan national canicule 2017 établit une série de recommandations à destination du grand public et des professionnels de santé pour prévenir et anticiper les effets d'une canicule. Il prête une attention particulière aux personnes à risque telles que les personnes isolées ou vulnérables, les personnes en situation de précarité et sans domicile, les jeunes enfants, les travailleurs et les personnes à risque en établissements médico-sociaux et de santé. Il sensibilise également le grand public aux bons gestes à adopter.

Dans cette optique, il est mis à la disposition de tous plusieurs fiches d'information afin de se protéger de la chaleur ou faire baisser la température corporelle chez les personnes à risque. Il est important que chacun se prépare à la survenue d'un éventuel épisode de canicule, reste mobilisé et fasse preuve de solidarité au sein du cercle familial comme en dehors.

Les autorités sanitaires rappellent notamment aux personnes à risque qu'elles doivent, en cas de fortes chaleurs :

- maintenir leur logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- porter des habits amples, légers, clairs (préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration) ;
- boire régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour (brumiser les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec un ventilateur manuel autant de fois que souhaité, dès que l'on est au sec ; prendre fréquemment des douches fraîches mais pas froides) ;
- passer si possible plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- privilégier les repas froids, les fruits et légumes crus ;
- éviter de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;
- penser à donner régulièrement de leurs nouvelles à leurs proches et dès que nécessaire oser demander de l'aide.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent boire abondamment de l'eau et éviter les efforts physiques. Les nourrissons et les jeunes enfants ne doivent jamais être laissés en plein soleil, même quelques minutes. Ils ne doivent jamais être laissés seuls dans des véhicules fermés.

**En cas de malaise, appeler le 15.**

Consultez le plan de gestion d'une canicule dans les Alpes-de-Haute-Provence :

Pour plus d'informations appelez le 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

> PlanDepartCanicule2017 - format : PDF   - 0,59 Mb

> dépliant canicule - format : PDF   - 0,79 Mb

Pour les travailleurs :

> affiche canicule travailleur - format : PDF   - 2,99 Mb

Plus d'informations :

<http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>



Partager   

#### Documents listés dans l'article :

 > [dépliant canicule - format : PDF - 0,79 Mb - 22/06/2017](#)

 > [affiche canicule travailleur - format : PDF - 2,99 Mb - 22/06/2017](#)

 > [PlanDepartCanicule2017 - format : PDF - 0,59 Mb - 10/07/2018](#)

[Services de l'Etat](#)  
[Politiques publiques](#)  
[Actualités](#)  
[Publications](#)  
[Démarches administratives](#)  
[Vous êtes...](#)

[Plan du site](#)  
[RSS](#)  
[Abonnement à la lettre des services de l'Etat](#)  
[Horaires et coordonnées](#)  
[FAQ](#)  
[Contactez-nous](#)  
[Glossaire](#)  
[Information sur les cookies](#)



[RAA : Recueil des Actes Administratifs](#)  
[RGAA : Référentiel Général d'Accessibilité](#)  
[IAL : Information acquéreur locataire](#)  
[Termes et mérules](#)

Tous droits réservés SIG/DILA  
République Française © 2011-  
2012