

Logotype Santé publique France Santé publique France

La canicule et nous

La canicule peut mettre notre santé en danger



Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :

- il fait très chaud ;
- la nuit, la température ne descend pas, ou très peu ;
- cela dure depuis plusieurs jours.



Ministère chargé de la Santé, CNSA, Santé publique France

Personne âgée

Comprendre et agir

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

- Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.
- La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).



Agir

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et...



- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.

Enfant et adulte

Comprendre et agir

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.



- Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température...
- Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

Agir

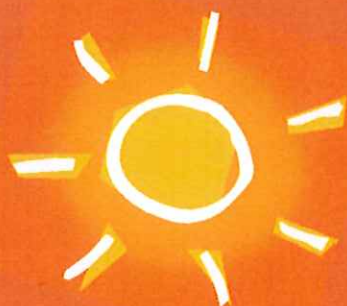
Je bois beaucoup d'eau et...



- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.

- Je prends des nouvelles de mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.

Fortes chaleurs et canicule



Que risque-t-on au travail ?

Exposé à la chaleur, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de déshydratation.

Quelles précautions prendre ?

COMMENT AGIR EN TANT QU'EMPLOYEUR ?

- En aménageant si possible les horaires de travail.
- En installant des points d'eau potable à proximité des postes de travail.



Boire beaucoup d'eau plusieurs fois par jour.



Être vigilant pour ses collègues et soi-même.



Protéger sa peau et sa tête du soleil.



Dès que l'on se sent mal, le signaler.

© Alexis / C. Maréchal — Réf. 200-870114

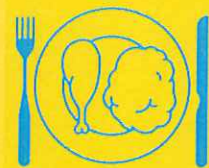


CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Ne pas boire
d'alcool



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Éviter les efforts
physiques



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)