



**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

---

## **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**

「 Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.** 」



**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)