

## RECOMMANDATIONS EN CAS DE CANICULE

### **Que faire en cas de vague de chaleur ?**

Votre santé est en danger lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans votre région.

- La chaleur fatigue toujours
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur. Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

En cas de grossesse, la protection contre la chaleur, une bonne hydratation et l'humidification/ventilation de la peau sont particulièrement importantes

- La chaleur peut aggraver des maladies préexistantes.
- Les médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur  
Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été.

### **1) Avant l'été : c'est le moment de se préparer, pour que tout se passe bien !**

- Faire deux listes :
  - SUR QUI POURRAI-JE COMPTER ?
  - QUI POURRAI-JE AIDER ?Ne pas oublier les coordonnées des personnes ainsi repérées
- Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez les à s'inscrire sur la liste de la mairie afin de recevoir de l'aide de bénévole pendant une vague de chaleur
- Que faut faire pour se protéger et protéger son lieu de vie ? Savoir au moins à qui demander conseil (pharmacien, médecin, mairie, médias...)
- Faire une liste des lieux climatisés (ou frais) où se rafraîchir près de chez soi et ouverts en été : grande surface, cinéma, musée, église
- Constituer sa trousse réunissant le matériel nécessaire pour lutter contre la chaleur (« trousse canicule ») : brumisateur, ventilateur et thermomètre médical (non frontal)
- S'organiser afin d'EVITER DE RESTER ISOLE
- Apprendre quels sont les signaux devant déclencher l'alerte et les gestes à faire si besoin
- En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux régulier, demander à son médecin traitant quelles sont les précautions complémentaires à prendre avant l'été (adaptation de doses, arrêt du traitement ?).

## **2) Lors d'une vague de chaleur, c'est le moment d'agir tous les jours pour que tout se passe bien !**

- Appeler ses voisins et ses amis : ne pas rester isolé
- Penser à aider ses proches, surtout ceux qui risquent de ne pas demander de l'aide à temps
- Protéger son habitation contre la chaleur. Si cette habitation ne peut pas être rafraîchie, passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais repéré à l'avance et facilement accessible
- Eviter les efforts aux heures les plus chaudes
- Agir rapidement en cas de signes qui doivent alerter (chez soi et chez les autres)|  
La chaleur est surtout pénible :
  - quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
  - quand elle dure plusieurs jours, surtout si la température reste élevée la nuit,
  - quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau),
  - quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

## **Comment protéger son habitation ?**

### **Avant une vague de chaleur**

S'assurer que son domicile est conçu pour faire face à une élévation de la chaleur :

- Bonne isolation thermique des plafonds, des murs, des baies vitrées
- Volets extérieurs utilisables, stores en état de marche
- Si pas d'isolation possible, prévoir une solution de secours : famille, amis...
- Prévoir un système permettant de placer un linge humide devant les fenêtres (fil et pinces à linge).
- Ventilateur à piles ET ventilateur branché sur secteur (voire climatiseur) ou, au moins, un éventail.
- Pain de glace ou sac de glaçons.

### **Pendant une vague de chaleur**

*Optimisation de la gestion des fenêtres* en vue de se protéger du soleil et de la chaleur

Les stores seront :

- baissés pendant toute leur exposition au soleil.
  - relevés après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air.
- Dans la journée, persiennes et vitrages seront :
- maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce.
  - ouverts du côté ombragé si cela permet la réalisation de courants d'air. Dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère. S'il

n'est pas possible de faire des courants d'air avec les seules fenêtres à l'ombre, les maintenir fermées.

Si l'habitation a des expositions multiples, il faudra faire tourner ouverture et fermeture des fenêtres en suivant le soleil.

Le soir, les dernières fenêtres fermées (persiennes et vitres) seront ouvertes, quand le soleil sera couché ET que la température extérieure aura baissé.

La nuit, on laissera ouvertes, dans la mesure du possible, vitres et persiennes.

On les coince pour faciliter les courants d'air.

### **Si la vague de chaleur intervient en même temps qu'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire :**

- continuer à provoquer des courants d'air pendant la nuit
- Les adultes et enfants souffrant de pathologies cardiaques ou respiratoires (notamment l'asthme) sont particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique.

En cas d'alerte à la pollution atmosphérique

- les traitements habituels doivent être très scrupuleusement suivis
- consulter rapidement en cas de gêne respiratoire inhabituelle.  
*Refroidir les pièces, par évaporation d'eau*
- Pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte (de préférence une serviette de bain)
- Remouiller le linge dès qu'il est sec
- Placer un pain de glace ou un sac de glaçons dans un courant d'air (devant un ventilateur).
- Verser régulièrement un seau d'eau, si possible, le soir après le coucher du soleil, sur une terrasse, un balcon ou un appui de fenêtre.

## **Comment se protéger ?**

### **Avant une vague de chaleur**

S'assurer que l'on dispose du matériel nécessaire : brumisateur manuel ou à piles

### **Pendant une vague de chaleur**

*Maintenir le corps frais*

1. Habits amples, légers, clairs  
Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
2. Boire régulièrement  
Sans attendre d'avoir soif. De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement.  
Jamais d'alcool. Éviter sodas et autres boissons sucrées. Évitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)
3. Utilisation de ventilateur et brumisateur

4. L'usage simultané est le plus efficace : brumiser d'abord les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec le ventilateur manuel. A répéter autant de fois qu'on le veut, dès qu'on est sec.
5. Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)
6. Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie  
Prévoir de passer plusieurs heures par jour, chaque jour, dans un endroit frais, proche de son domicile et repéré à l'avance.
7. Dans tous les cas, respecter si possible l'heure de la sieste  
Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.

#### *Alimentation*

- Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).

#### *Limitez au maximum votre activité physique*

- Proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage),
- Reporter ce qui est urgent aux heures fraîches,
- Si une activité est obligatoire : jamais au soleil.
- Mouiller son T shirt et sa casquette avant de les enfiler, les laisser sécher sur la peau et renouveler le procédé.
- On peut aussi s'asperger d'eau, régulièrement, si l'on est obligé de travailler.  
Garder des relations sociales régulières
- Appeler les membres de sa famille au téléphone
- Demander l'aide de ses voisins
- Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective.

**Enfin, il existe un risque particulier à connaître** pour les personnes âgées, les patients atteints de maladies chroniques, les patients qui prennent certains médicaments : l'hyponatrémie (diminution de la concentration de sel dans le sang).

#### **Pour toutes autres questions**

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public :

**0 800 06 66 66 - Canicule Info Service**  
(appel gratuit depuis un poste fixe)