

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.