

SANTÉ

Canicule et fortes chaleurs



La canicule peut avoir un impact sanitaire considérable. Il est donc primordial de bien s'en protéger. Certaines mesures doivent être mises en place surtout chez les personnes les plus à risque.



Créé le : 15/06/2022

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée.

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 plusieurs jours.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE ?

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 de **graves complications**.

- La chaleur fatigue toujours,
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur,
- Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.

LES PERSONNES FRAGILES ET LES PERSONNES LES PLUS EXPOSÉES À LA CHALEUR SONT PARTICULIÈREMENT EN DANGER.

La chaleur est surtout pénible :

- quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- 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.

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.

QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE ?

Les personnes âgées de plus de 65 ans

Lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le **coup de chaleur** (hyperthermie – température supérieure à 40°C avec altération de la conscience). Les personnes âgées sont aussi exposées à l'hyponatrémie (baisse du taux de sodium dans le sang) si elles s'hydratent trop.

Recommandations pour les personnes âgées

Les nourrissons et les enfants, notamment les enfants de moins de quatre ans.

En ce qui concerne **l'enfant**, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Mais, en conséquence, on perd de l'eau et on risque la **déshydratation**.

Recommandations pour vos enfants

Les femmes enceintes sont particulièrement concernées par les gestes de prévention qui sont à suivre avec attention.

D'autres personnes sont également susceptibles d'être plus à risque en période de canicule

- Les personnes confinées au lit ou au fauteuil.
- Les personnes souffrant de troubles mentaux (démences), de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou de pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne.
- Les personnes ayant une méconnaissance du danger.
- Les personnes souffrant de maladies chroniques ou de pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur.
- Les personnes en situation de grande précarité.
- Les personnes sous traitement médicamenteux au long cours ou prenant certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur. Les médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur.
 - Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été.
 - 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 ?).
- Les sportifs
- Les travailleurs en plein air



NUMÉRO UTILE

- **La plateforme téléphonique du public, Canicule info service au 0800 06 66 66**, permet d'obtenir des conseils pour **se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.**
- Elle est joignable du **lundi au samedi de 9h à 19h** (appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h).



depliant-fortes-chaieurs-et-canicule.pdf

(/sites/guermantes.fr/files/media/downloads/depliant-fortes-chaieurs-et-canicule.pdf)

PDF
150.04 Ko



depliant-prevenir-les-fortes-chaieurs-chez-lenfant.pdf

(/sites/guermantes.fr/files/media/downloads/depliant-prevenir-les-fortes-chaieurs-chez-lenfant.pdf)

PDF
1.15 Mo



affiche-canicule-2022.pdf (/sites/guermantes.fr/files/media/downloads/affiche-canicule-2022.pdf)

PDF
141.97 Ko



infographie_noyade_chaleur-1.pdf

(/sites/guermantes.fr/files/media/downloads/infographie_noyade_chaleur-1.pdf)

PDF
805.19 Ko



se-rafraichir-en-securite-en-periode-covid.pdf

(/sites/guermantes.fr/files/media/downloads/se-rafraichir-en-securite-en-periode-covid.pdf)

PDF
94.59 Ko

VOIR AUSSI

 **GOUVERNEMENT** ([HTTPS://WWW.GOUVERNEMENT.FR/RISQUES/CANICULE](https://www.gouvernement.fr/risques/canicule))

 **MÉTÉO FRANCE** ([HTTPS://METEOFRACTE.COM/](https://météofrance.com/))

 **SANTÉ PUBLIQUE FRANCE** ([HTTPS://WWW.SANTEPUBLIQUEFRANCE.FR/DETERMINANTS-DE-SANTE/CLIMAT/FORTES-CHALEURS-CANICULE/OUTILS](https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaieurs-canicule/outils))