

Fiche de risque : CANICULE

Qu'est-ce qu'une canicule ?

Le mot "canicule" désigne un épisode de températures élevées, de jour comme de nuit, sur une période prolongée.

La canicule, comme le grand froid, constitue un danger pour la santé de tous.

En France, la période de la forte chaleur pouvant donner lieu à des canicules s'étend généralement du 15 juillet au 15 août, parfois depuis la fin juin. Des jours de fortes chaleurs peuvent survenir en dehors de cette période. Toutefois avant le 15 juin ou après le 15 août, les journées chaudes ne méritent que très rarement le qualificatif de "canicule". Les nuits sont alors suffisamment longues pour que la température baisse bien avant l'aube.

Depuis juin 2004, la carte de vigilance de Météo-France intègre le risque de canicule.

Les dangers

Une forte chaleur devient dangereuse pour la santé dès qu'elle dure plus de trois jours.

Les personnes déjà fragilisées (personnes âgées, personnes atteintes d'une maladie chronique, nourrissons, etc.) sont particulièrement vulnérables. Lors d'une canicule, elles risquent une déshydratation, l'aggravation de leur maladie chronique ou encore un coup de chaleur.

Les personnes en bonne santé (notamment les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur) ne sont cependant pas à l'abri si elles ne respectent pas quelques précautions élémentaires.

Les conséquences les plus graves

La déshydratation

Les symptômes de la déshydratation qui doivent vous alerter :

- des crampes musculaires aux bras, aux jambes, au ventre
- un épuisement qui se traduit par des étourdissements, une faiblesse, une tendance inhabituelle à l'insomnie.

Le coup de chaleur

Il doit être signalé aux secours dès que possible.

Le coup de chaleur (ou hyperthermie) survient lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa

Température qui augmente alors rapidement. On peut le repérer par :

- une agressivité inhabituelle
- une peau chaude, rouge et sèche
- des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense
- une confusion, des convulsions et une perte de connaissance

En vigilance orange canicule

Conséquences possibles

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.

Veillez aussi sur les enfants.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Conseils de comportement

En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.

Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.

Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez-les dans un endroit frais.

Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un dans un endroit frais ou climatise (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.

Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour a l'aide d'un brumisateuse, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.

Buvez beaucoup d'eau plusieurs fois par jour si vous êtes un adulte ou un enfant, et environ 1.5L d'eau par jour si vous êtes une personne âgée et mangez normalement.

Continuez à manger normalement.

Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).

Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers

Limitez vos activités physiques.

En vigilance rouge canicule

Conséquences possibles

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

L'augmentation de la température peut mettre en danger les personnes à risque c'est-à-dire les personnes âgées, handicapées, atteintes de maladies chroniques ou de troubles mentaux, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, les personnes isolées.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention au coup de chaleur.

Veillez aussi sur les enfants.

Conseils de comportement

En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.

Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.

Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour.

Accompagnez-les dans un endroit frais.

Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres.

Aérez la nuit.

Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez.

Sinon essayez de vous rendre dans un dans un endroit frais ou climatise (grandes surfaces, cinémas...) trois heures par jour.
Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.
Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans soif.
Continuez à manger normalement.
Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.
Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.
Limitez vos activités physiques.
Les personnes âgées, handicapées ou isolées sont invitées à se faire recenser auprès de la mairie afin de faciliter l'action des secours en cas de nécessité liée a une vague de chaleur.