



# ATTENTION CANICULE



## Canicule et fortes chaleurs :

### une surveillance et des mesures de prévention adaptées au contexte épidémique de la COVID-19

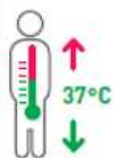
Depuis le 1er juin 2020, le plan national canicule est activé. Santé publique France a mis à jour le dispositif de surveillance et les messages de prévention canicule, pour proposer de nouveaux outils adaptés au contexte de l'épidémie de COVID-19.

#### Comprendre le risque pour mieux agir en cas d'épisode de canicule

La chaleur a un impact très rapide. L'état de santé des personnes les plus fragiles peut se dégrader rapidement et nécessiter des soins urgents. Chaque année, on observe pendant les épisodes de fortes chaleurs des recours aux soins pour des pathologies spécifiquement ou en grande partie dus à l'exposition à la chaleur : coup de chaleur ou hyperthermie, déshydratation et hyponatrémie.

Les atteintes les plus graves peuvent conduire à des séquelles très importantes voire au décès.

#### LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR



**L'HYPERTHERMIE  
OU « COUP  
DE CHALEUR »**

Une personne qui ne transpire pas assez a une température corporelle qui augmente et ne peut se maintenir à 37°C. Les symptômes sont variés ; peau chaude, malaise, étourdissements, nausée, confusion, trouble de l'élocution... Ce risque concerne principalement les nouveau-nés, les jeunes enfants et les adultes particulièrement exposés à la chaleur (sportifs ou travailleurs en extérieur).

#### L'HYPONATRÉMIE



Une personne qui boit trop peut souffrir d'un désordre hydro-électrolytique défini par une concentration trop faible en sodium dans le plasma sanguin. Les symptômes sont non spécifiques : nausées, vomissements, dégoût de l'eau, asthénie, céphalées, confusion. Ils peuvent aller jusqu'au décès. Ce risque concerne principalement les personnes âgées ayant une trop grande consommation d'eau non compensée par une alimentation variée.

#### LA DÉSHYDRATATION



Une personne qui transpire et ne boit pas assez se déshydrate (le corps manque d'eau). Ce sont les personnes âgées qui sont les plus exposées à ce risque.

Dans le cadre du Plan national canicule, Santé publique France pilote le dispositif de prévention et de communication, en lien avec le Ministère chargé des Solidarités et de la Santé, afin de sensibiliser la population en fonction des niveaux de vigilance.

L'objectif est de donner les moyens à chacun de se prémunir contre les risques liés aux fortes chaleurs et d'informer sur les précautions à prendre et à adapter selon la physiologie des personnes, l'âge ou les niveaux d'exposition spécifiques.

## Quelles mesures pour prévenir les risques liés à la chaleur ?

L'adoption par tous de comportements simples et prudents, et d'attitudes solidaires est la pierre angulaire de la prévention. La solidarité entre les générations est un élément crucial de la prévention. Prendre conscience que l'on est tous à risque, même si certains le sont davantage, est primordial.



### ATTENTION CANICULE



### Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez l'alcool



Mangez en quantité suffisante



Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit



Mouillez-vous le corps



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches



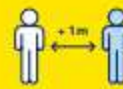
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
[solidarites-sante.gouv.fr](https://solidarites-sante.gouv.fr) • [meteo.fr](https://meteo.fr) • #canicule

# 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)

## Se protéger pendant

**Pour tous , 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.

**La chaleur expose rapidement les nourrissons et les jeunes enfants à une déshydratation qui peut être grave. Il est donc essentiel de :**

- Garder les enfants dans une ambiance fraîche. A l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, et les jeunes enfants en sous-vêtements. Leur proposer des bains dans la journée
- Ne jamais laisser seuls les enfants dans un endroit surchauffé, une pièce mal ventilée ou une voiture, même pour une courte durée
- Éviter de les faire sortir aux heures chaudes de la journée. En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau
- Proposer régulièrement à boire et prévoir d'emporter, lors des déplacements, des quantités d'eau suffisantes
- Être particulièrement attentif aux enfants ayant des problèmes de santé et/ou prenant régulièrement un (des) médicament(s). Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les précautions complémentaires à prendre
- Appeler sans tarder un médecin en cas de fièvre ou de modification du comportement de l'enfant
- Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate et suffisante, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même.

**ATTENTION CANICULE**

**Buvez de l'eau et restez au frais**

Évitez l'alcool      Mouillez-vous le corps      Évitez le soleil

**Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19**

Lavez-vous les mains régulièrement      Portez un masque      Respectez une distance d'un mètre

**MALGRÉ LA CHALEUR, LE PORT DU MASQUE RESTE OBLIGATOIRE DANS LES TRANSPORTS**

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule

Article du site :

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2020/canicule-et-fortes-chaieurs-une-surveillance-et-des-mesures-de-prevention-adaptees-au-contexte-epidemie-de-la-covid-19>

juillet 2020