Canicule

Le terme "canicule" désigne un épisode de températures élevées, de jour comme de nuit, sur une période prolongée. La canicule constitue un danger pour la santé de tous **dès qu'elle dure plus de trois jours.**
La fréquence des événements devrait doubler d'ici à 2050.

DANGERS POTENTIELS

La santé des populations vulnérables peut être affectée dès les premiers pics de chaleur et la santé de la population dans son ensemble peut être touchée lors d'une canicule sévère.

Plus la vague de chaleur est intense, plus la part de population éprouvant des difficultés à maintenir une thermorégulation efficace augmente. Les principales pathologies liées à la chaleur sont **les maux de tête, les nausées, les crampes musculaires, la déshydratation.**

Le risque le plus grave est **le coup de chaleur,** qui peut entraîner le décès.

CONSIGNES

- 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 qui ressentent le moindre inconfort, ne pas hésiter à demander de l'aide aux voisins et, si nécessaire, contacter son médecin traitant ou **le centre 15 (SAMU)** en cas d'urgence
- Inviter les personnes à s'organiser avec les membres de leur famille, leurs voisins pour rester en contact tous les jours avec les personnes âgées, isolées ou fragiles. Ce geste d'aide mutuelle peut s'avérer décisif

Canicule info-service : 0 800 06 66 66 (juin – juillet - août)