

Publié le 26/06/2025

Un épisode de fortes chaleurs est prévues par Météo France, de manière plus ou moins marqué selon les régions. Retrouvez dans cette page les conseils et bons réflexes à adopter pour mieux supporter les effets de la chaleur.

Canicule, fortes chaleurs : les bons reflexes

Une vague de chaleur est prévue pour ces prochains jours. Pour mieux supporter ces fortes chaleurs, suivez ces simples conseils et transmettez-les à vos proches.



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps et se ventiler



Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour



Donner et prendre des nouvelles de ses proches

DESIGNATION OF STREET SECTION OF STREET







Ne pas boire d'alcool



Éviter les efforts physiques

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

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





Comment garder son logement frais en été?

- Buvez régulièrement tout au long de la journée, en évitant les boissons glacées
- Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez éventuellement un ventilateur
- Évitez les efforts physiques
- Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir entre 11h et 16h
- Passez 2 à 3 heures dans un endroit frais
- Fermez les volets, ventilez bien et aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit, s'il fait plus frais
- •Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin
- •Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.

En cas de malaise ou de troubles du comportement (étourdissements, maux de tête violents, grande fatigue, nausées, crampes musculaires, forte fièvre...), n'hésitez pas à appeler :

un **médecin**

ou le **15 (SAMU)**

ou le 18 (Sapeurs-Pompiers).

Un numéro national gratuit d'information est mis à votre disposition de 9h à 19h :

INFO CANICULE SERVICE: 0 800 06 66 66

Vous pouvez aussi trouver toutes les informations sur l'évolution de la période de chaleur sur le<u>site de</u> **Météo France**.

En cas de besoin, vous pouvez vous inscrire auprès de votre **Mairie** pour recevoir l'aide de bénévoles pendant la canicule.

Si vous avez souscrit un « **contrat Confort** » ou un « contrat **Coup de pouce Senior** », vous pouvez faire appel gratuitement à l'entreprise de multiservices, en particulier pour des petites réparations ou l'entretien de vos stores, volets roulants, fenêtres et ventilations.

Votre **gardienne** ou **gardien** se tient naturellement à votre disposition en cas d'urgence ou pour tout conseil qui vous serait utile.





N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15 Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit) meteo.fr • #canicule