



Se protéger en cas de canicule

Les canicules deviennent plus fréquentes et plus longues. Certains gestes peuvent limiter leurs effets sur la santé.

GARDER SON LOGEMENT FRAIS

Le principe est simple : laisser entrer la fraîcheur quand elle est là, et bloquer la chaleur le reste du temps.

- **La nuit et tôt le matin** : ouvrir les fenêtres pour faire circuler l'air frais.
- **Dans la journée** : fermer volets, stores et rideaux dès que le soleil commence à chauffer. Si on a le choix, il vaut mieux fermer les volets (qui empêchent les rayons d'entrer dans la maison) plutôt que tirer les rideaux.
- **Pour les fenêtres sans volets** : on peut installer un filtre réfléchissant les infrarouges à l'extérieur ou fabriquer un panneau de carton recouvert de papier aluminium placé côté extérieur
- **Éteindre les appareils électriques** inutilisés (ils dégagent de la chaleur)
- **Si le logement devient trop chaud**, on peut se réfugier quelques heures dans un endroit frais : médiathèque, piscine, commerce climatisé...

BIEN CHOISIR SES VÊTEMENTS

Les vêtements peuvent modifier la capacité du corps à réguler sa température :

- Des **vêtements amples**, pour laisser circuler l'air
- Des **vêtements de couleurs claires**, pour réfléchir la chaleur des rayons du soleil
- **Pour les nourrissons qui dorment en turbulette**, vérifier l'indice **TOG** (Thermal Overall Grade) : plus il est bas, moins la turbulette retient la chaleur. Lors d'une canicule, un body seul ou une simple couche peuvent suffire pour dormir.

S'HYDRATER

La transpiration est le mécanisme naturel de refroidissement du corps. Elle entraîne cependant une perte d'eau qu'il faut compenser, sans attendre d'avoir soif

- **Nourrissons** : proposer plus fréquemment le sein ou le biberon (sans forcer)
- **Enfants** : laisser une gourde ou un verre d'eau à portée de main. Proposer des fruits riches en eau : pastèque, melon, fraise, concombre ...
- **Garder sa peau humide** en s'aspergeant le visage et les avant-bras d'eau ou en utilisant un brumisateur. On a alors moins besoin de transpirer, et l'évaporation de l'eau sur la peau fait baisser la température corporelle.

Éviter l'alcool et les **boissons très sucrées** (soda, jus de fruits) qui favorisent la déshydratation

LE VENTILATEUR

Le ventilateur **accélère l'évaporation de la sueur** sur la peau, ce qui crée une sensation de fraîcheur. On peut s'asperger la peau pour augmenter son efficacité. Le ventilateur ne refroidit pas l'air, ce n'est pas une climatisation. Il ne sert à rien de laisser un ventilateur allumé dans une pièce où il n'y a personne, la chaleur du moteur peut même réchauffer la pièce. **Dans une chambre d'enfant** : ne pas diriger le flux d'air directement sur l'enfant et ne pas le laisser sans surveillance. Un flux direct peut assécher la bouche et les yeux, et provoquer un refroidissement excessif.

✗ ERREURS FRÉQUENTES À ÉVITER

- **Poser un tissu sur la poussette pour faire de l'ombre.** Le tissu bloque la circulation d'air, crée un **effet de four**, et peut faire monter la température à l'intérieur de plusieurs degrés en quelques minutes.
- **Compter sur les vêtements anti-UV pour protéger de la chaleur.** Ces vêtements protègent efficacement des rayons ultraviolets (coups de soleil), mais pas de la chaleur, qui provient des rayons infrarouges.
- **Laisser un enfant ou un animal seul dans un véhicule.** L'habitacle peut atteindre 50°C en 15 minutes, même par temps nuageux et vitres entrouvertes.

Faire du sport en milieu de journée. Par forte chaleur, l'effort physique intense entre 11h et 21h expose à un risque élevé de coup de chaleur, y compris chez des personnes jeunes et en bonne santé. Idem pour les travailleurs (ex : couvreur)

🚑 LE COUP DE CHALEUR : UNE URGENGE MÉDICALE

Quand le corps ne parvient plus à évacuer la chaleur, sa température monte et peut atteindre des niveaux dangereux : c'est le **coup de chaleur**. Le risque de mort est réel. Cette "surchauffe" peut être liée à

- une déshydratation (incapacité à transpirer pour se refroidir)
- un exercice physique (augmentation de la quantité de chaleur produite par le corps)
- un lieu très chaud (habitacle de voiture >50°C)...

APPELEZ LE 15 IMMÉDIATEMENT SI VOUS OBSERVEZ :

- **Température corporelle > 40 °C**
- **Confusion, propos incohérents**
- **Peau chaude et sèche** (absence de transpiration malgré la chaleur)
- **Perte de connaissance ou convulsions**

Le coup de chaleur **n'est pas de la fièvre**. Le paracétamol est inefficace voire dangereux. La première chose à faire en attendant les secours est de **mettre la victime au frais et de l'asperger d'eau pour la refroidir**.

🌍 AGIR AUSSI SUR LES CAUSES

Se protéger pendant une canicule, c'est bien. Réduire les causes du réchauffement climatique qui les rend plus fréquentes, c'est mieux. Quelques gestes du quotidien contribuent à la fois à la santé et à la réduction de l'empreinte carbone.

- **Transport** : privilégier le vélo ou la marche plutôt que la voiture. Les bénéfices seront pour le climat mais aussi pour la santé cardiovasculaire.
- **Alimentation** : réduire la consommation de viande rouge au profit des légumineuses. Là aussi les bénéfices seront doubles en réduisant les émissions de gaz à effet de serre et les risques cardiovasculaires et certains cancers.
- **Logement** : isoler son logement réduit les besoins en chauffage l'hiver, et aide à supporter les canicules l'été sans climatisation.

Achats : acheter d'occasion (notamment les vêtements) réduit les besoins d'eau et d'énergie liés à la fabrication, et limite l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

🔍 IDÉES REÇUES

FAUX

"Il ne faut boire que si on a soif." La sensation de soif est déjà un signe de déshydratation débutante. Par forte chaleur, il faut boire régulièrement sans attendre ce signal, particulièrement chez les personnes âgées, qui perçoivent moins bien la soif.

FAUX

"Les jeunes en bonne santé ne risquent rien." Le coup de chaleur peut toucher n'importe qui, quel que soit l'âge, notamment lors d'un effort intense par forte chaleur. Les sportifs et les travailleurs en extérieur sont particulièrement exposés.

FAUX

"Il vaut mieux prendre du paracétamol pour faire baisser la fièvre liée à la chaleur." En cas de coup de chaleur, la chaleur du corps n'est pas de la fièvre. Le paracétamol est inefficace et peut aggraver la situation. La priorité est de refroidir physiquement la personne et d'appeler le 15.

POUR ALLER PLUS LOIN



WhyDoc



Ameli



**Canicule Info Service : 0
800 06 66 66 (gratuit
depuis un poste fixe,
8h-19h)**

