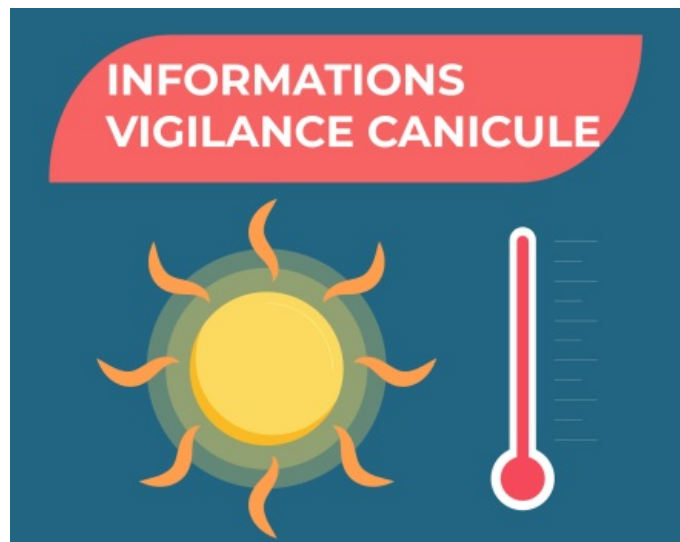


# Canicule et forte chaleur

La chaleur a un effet immédiat sur l'organisme, dès les premières augmentations de température.

L'apparition des effets sanitaires liés à la chaleur ne se limite pas aux phénomènes extrêmes : elle est constatée dès la survenue d'un pic de chaleur correspondant au niveau de Vigilance météorologique jaune.



## Les dangers des fortes chaleurs

Lorsqu'il est exposé à la chaleur, le corps humain active des mécanismes de thermorégulation qui lui permettent de compenser l'augmentation de la température (transpiration, augmentation du débit sanguin au niveau de la peau par dilatation des vaisseaux cutanés, etc.). Quand ces mécanismes sont débordés, des pathologies liées à l'exposition à la chaleur se manifestent : maux de tête, nausées, insolation, crampes musculaires, déshydratation. Le risque le plus grave est le coup de chaleur, qui peut entraîner le décès.

Plus l'intensité de la chaleur augmente, plus la part de la population éprouvant des difficultés à maintenir une thermorégulation efficace augmente : l'ensemble de la population, même jeune et en bonne santé, est concernée lorsque la température augmente et que des canicules voire des canicules extrêmes se produisent.

Les conséquences sanitaires d'une exposition à la chaleur se mesurent par l'augmentation du recours aux soins d'urgence pendant les vagues de chaleur pour pathologies liées à la chaleur, mais également par une augmentation très rapide de la mortalité, observée dès l'exposition.

**Les risques sur votre santé peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.**

**Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.**

**Canicule, fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes !**

Infos pratiques

### Pendant les fortes chaleurs, protégez-vous

- Restez au frais (chez vous ou dans un lieu rafraîchi),
- Buvez de l'eau (sans attendre d'avoir soif),
- Mouillez-vous le corps,
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit,
- Privilégiez les activités douces et sans effort,
- Mangez frais, équilibré et en quantité suffisante,
- Évitez l'alcool,
- Prenez des nouvelles de vos proches et des plus fragiles.

- **En cas de malaise, appelez le 15**

La plateforme téléphonique d'information "canicule" est activée lors des vagues de chaleur.

Liens utiles

[Météo France](#)

