

# Alerte canicule : Adoptez les bons réflexes !



## Les vagues de chaleur et leurs effets sur la santé...

La chaleur a un effet immédiat sur l'organisme, dès les premières augmentations de température. Ses impacts sur la santé ne se limitent pas aux phénomènes extrêmes : **les risques 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 s'ils paraissent insignifiants.**

**Pendant les fortes chaleurs : protégez-vous !**

# Pendant les fortes chaleurs

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**  
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



**BUVEZ DE L'EAU**  
sans attendre d'avoir soif



**Mouillez-vous  
le corps**



**Fermez les volets  
et fenêtres**



**Privilégiez  
les activités douces**



**Mangez frais  
et équilibré**



**Évitez  
l'alcool**



**Prenez des nouvelles  
des plus fragiles**

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

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66\*** (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule

\*Service gratuit de 8h à 20h, 7j/7, hors jours fériés.  
Événement exceptionnel de grande ampleur.

# 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](http://meteo.fr) • #canicule

© 2020 Santé publique France  
Communication préventive de Santé publique France

- \* 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
- \* Mangez frais, équilibré et en quantité suffisante

- 
- \* Evitez l'alcool
  - \* Prenez des nouvelles de vos proches et des plus fragiles
  - \* **En cas de malaise, appelez le 15**

Consultez les [recommandations pour les populations en cas de chaleur](#)