VIGILANCE CANICULE

Après une vague de chaleur déjà exceptionnelle par sa durée au mois de mai en France, un nouvel épisode de fortes températures est confirmé par Météo France jusqu'à la fin de cette semaine. Retrouvez les dispositions à prendre pour se protéger et protéger ses proches.

VAGUE DE CHALEUR OU CANICULE ?

Dans les deux cas, les températures sont élevées, plusieurs jours d'affilée. On parle de canicule lorsque la chaleur ne s'évacue pas la nuit, mettant nos organismes à rude épreuve.

RAPPEL DES BONS RÉFLEXES À ADOPTER POUR SE PROTÉGER ET VEILLER SUR LA SANTÉ DES PLUS FRAGILES FACE À LA CHALEUR.

Les impacts de la chaleur sur la santé ne se limitent pas aux phénomènes extrêmes : la chaleur a un effet immédiat sur l'organisme, dès les premières augmentations de température. En cas de fortes chaleurs l'organisme est soumis à rude épreuve. Connaître les risques pour la santé permet de se protéger des effets de la chaleur.

LES DANGERS DES FORTES CHALEURS

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. La transpiration permet au corps de maintenir sa température, mais lorsqu'il ne la contrôle plus et qu'elle augmente rapidement, une personne peut être victime d'un coup de chaleur qui peut être mortel. Les nourrissons et les personnes déjà fragilisées (personnes âgées ou atteintes d'une maladie chronique) sont particulièrement vulnérables. Lors d'un épisode de fortes chaleurs, elles risquent une déshydratation, l'aggravation de leur maladie chronique ou encore un coup de chaleur. Les personnes en bonne santé (notamment les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur) ne sont cependant pas à l'abri si elles ne respectent pas quelques précautions élémentaires.

LES CONSEILS POUR SE PROTÉGER DE LA CHALEUR



- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour.
- Continuez à manger normalement.
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h – 21h).
- Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers.
- Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour.
- Limitez vos activités physiques et sportives.
- Durant la journée fermez volets, rideaux et fenêtres.
- Aérez la nuit.
- Si vous avez des personnes âgées, isolées ou souffrant de maladies chroniques dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite. Accompagnez-les dans un endroit frais.
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.

Cette affiche indique les gestes à adopter dans les transports, en cas de canicule.

Cette affiche indique les gestes à adopter dans les transports, en cas de canicule.

MAIRIE DE CHAMIGNY

33 rue Roubineau
77260 CHAMIGNY

01 60 22 05 46

Nous contacter

Copyright 2026 Mairie de Chamigny