



Canicule

Que faire avant, pendant et après une vague de chaleur : garder la maison fraîche, bien s'hydrater et reconnaître le coup de chaleur à temps. Imprimez cette fiche et gardez-la avec votre kit.

Avant (préparation)

- Suivez la **vigilance canicule de Météo-France** et les messages du Plan canicule pour anticiper les jours les plus chauds.
- Constituez une **réserve d'eau** et prévoyez de quoi vous rafraîchir (brumisateur, ventilateur, linges humides).
- Repérez un **lieu frais** où vous pourrez passer quelques heures (pièce la plus fraîche du logement, lieu public climatisé, bibliothèque, centre commercial).
- Identifiez les **personnes vulnérables** autour de vous : personnes âgées, nourrissons, enfants, malades chroniques, personnes isolées.
- Ayez à portée de main les **numéros utiles** et de quoi joindre vos proches.

Pendant

1. **Buvez régulièrement**, sans attendre d'avoir soif, et évitez l'alcool. Mangez léger et frais.
2. **Gardez le logement frais**. Fermez volets, stores et fenêtres exposés au soleil pendant la journée ; aérez la nuit quand l'air se rafraîchit.
3. **Évitez de sortir et tout effort entre 11h et 21h**, aux heures les plus chaudes. Restez à l'ombre et au frais.
4. **Rafraîchissez votre corps** : douches ou bains tièdes, linges humides sur la nuque et les bras, vêtements légers et clairs.
5. **Surveillez les personnes âgées, les enfants et les personnes fragiles** : appelez-les ou rendez-leur visite plusieurs fois par jour.
6. **Reconnaissez le coup de chaleur** et agissez vite : maux de tête, nausées, confusion, peau chaude et sèche, fièvre élevée. Placez la personne au frais, hydratez, rafraîchissez le corps et appelez le **15** (SAMU) ou le **112**.

Si ça dure

- Continuez à **boire et à vous rafraîchir** tout au long de la journée, même si vous ne ressentez pas la soif.
- Adaptez vos activités** : reportez sport, jardinage et déplacements aux heures fraîches du matin ou du soir.
- Prenez chaque jour des **nouvelles des proches vulnérables** et signalez aux services sociaux les personnes isolées en difficulté.
- Ne laissez **jamais un enfant ni un animal** seul dans une voiture, même quelques minutes.

Après

- Continuez à vous hydrater** les jours suivants : les effets de la chaleur peuvent persister après le pic.
- Restez attentif** aux personnes fragiles, qui récupèrent plus lentement d'un épisode de forte chaleur.

- Reconstituez vos réserves** d'eau et vérifiez le ventilateur et le matériel de rafraîchissement avant la prochaine vague.

Sécurité : le coup de chaleur est une urgence vitale. Devant une personne désorientée, avec une peau chaude et sèche ou une fièvre élevée, mettez-la au frais, rafraîchissez son corps et appelez le 15 (SAMU) ou le 112 sans attendre.

Préparez-vous à une canicule dans votre région

Le planificateur calcule ton kit selon les personnes et les jours.

planrefuge.fr/planificateur