



Document à usage Internet et grand public

I. Le plan national canicule (PNC)

Le plan national canicule comporte quatre niveaux :

Niveau 1 - Veille saisonnière, activé du 1^{er} juin au 31 août, sauf si des conditions météorologiques particulières justifient son déclenchement anticipé ou son maintien ;

Niveau 2 - Avertissement chaleur ;

Niveau 3 - Alerte canicule ;

Niveau 4 - Mobilisation maximale.

1. La vigilance météorologique

Qu'est-ce qu'une carte de vigilance météorologique ?

- Une carte de France métropolitaine qui signale **dans les 24 heures à venir** si un danger météorologique menace.
- Elle s'adresse à l'ensemble de la population.
- Elle est réactualisée 2 fois par jour à 6 h et 16 h. Elle peut être réactualisée à tout moment, si un changement notable intervient.

Où est-elle accessible ?

Sur le site de Météo France en permanence. : <http://france.meteofrance.com/>

Quels sont les phénomènes météorologiques signalés ?

Les phénomènes météorologiques sont : canicule, vent violent, grand froid, pluie-inondation, inondation, orages, neige-verglas, avalanches et vagues-submersion.

Comment lire la carte de vigilance ?

Quatre couleurs indiquent le niveau de vigilance nécessaire : vert, jaune, orange, rouge.

Vert :

- Pas de vigilance particulière ni de risque particulier.
- Aucune précaution particulière n'est nécessaire.

Jaune :

- Des phénomènes occasionnels et localement dangereux et/ou isolés mais habituels pour la région ou la saison sont prévus.
- Soyez attentifs si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique.
- Tenez-vous au courant de l'évolution météorologique.

Orange (quand la carte comporte une zone orange ou rouge, elle est accompagnée de bulletins de suivi) :

- Des phénomènes météorologiques dangereux sont prévus : soyez très vigilants.
- Tenez-vous au courant de l'évolution météorologique et suivez les conseils émis par les pouvoirs publics.

Rouge (quand la carte comporte une zone orange ou rouge, elle est accompagnée de bulletins de suivi) :

- Des phénomènes météorologiques dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus.
- Une vigilance absolue s'impose.

Il faut :

- Se tenir régulièrement au courant de l'évolution météorologique : <http://france.meteofrance.com/>
- Se conformer aux conseils ou consignes émis par les pouvoirs publics.

Y a-t-il un rapport entre les niveaux du plan canicule et les 4 niveaux de vigilance météorologique ?

Les différents niveaux d'activation du Plan National Canicule s'articulent avec les 4 couleurs de vigilance météorologique:

Le niveau 1 - veille saisonnière correspond à la carte de vigilance verte de Météo France

Le passage au niveau 2 - avertissement chaleur correspond à la carte de vigilance jaune de Météo France

Le passage au niveau 3 - alerte canicule correspond à la carte de vigilance orange de Météo France

Le passage au niveau 4 - mobilisation maximale correspond à la carte de vigilance rouge de Météo France

Qu'est-ce que les bulletins de suivi vigilance et quand sont ils produits?

En cas de vigilance verte, aucun bulletin de suivi n'est produit par Météo-France.

En cas de vigilance jaune, un bulletin de suivi zonal est produit par les antennes interrégionales de Météo-France. Ce bulletin est transmis aux ARS de zone et aux Centres opérationnels de zone.

En cas de vigilance orange et rouge, des bulletins de suivi vigilance sont produits par Météo-France aux niveaux zonal et national. Ils sont transmis avec la carte de vigilance aux acteurs locaux (ARS, ARS de zone, préfectures, COZ) et aux acteurs nationaux (DGS, InVS, DGSCGC). Ces bulletins sont également publics et accessibles à tous sur le site <http://france.meteofrance.com/>.

Ces bulletins de suivi produits en cas de vigilance orange ou rouge précisent l'évolution du phénomène prévu, sa trajectoire, son intensité et sa fin.

Ils répondent notamment aux questions suivantes :

- Quand le danger va-t-il arriver ?
- De quelle ampleur peut-il être ?
- Quels sont les événements passés comparables en termes de fréquence ou d'intensité ?
- Quelles peuvent en être les conséquences ?
- Quels conseils suivre ?
- Quand le prochain bulletin sera-t-il publié ?
- Quand le phénomène devrait-il quitter la région ?

2. Les niveaux d'alerte du PNC

Niveau 1 - veille saisonnière

- Le niveau 1 - veille saisonnière correspond à une couleur verte sur la carte de vigilance météorologique.
- Ce niveau est activé automatiquement du 1^{er} juin au 31 août de chaque année. En cas de chaleur précoce ou tardive, la veille saisonnière peut être activée avant le 1^{er} juin ou prolongée après le 31 août.
- Vérification des dispositifs opérationnels, mise en place d'une surveillance météorologique et sanitaire.

Niveau 2 - avertissement chaleur

- Le niveau 2 - avertissement chaleur est une phase de veille renforcée permettant aux différents services de se préparer à une montée en charge en vue d'un éventuel passage au niveau 3 - alerte canicule et de renforcer des actions de communication locales et ciblées (en particulier la veille de week-end et de jour férié).

Niveau 3 - alerte canicule

- Sur la base de la carte de vigilance météorologique de Météo-France (vigilance orange), les préfets de départements peuvent déclencher le niveau 3 - alerte canicule.
- La décision de déclencher le niveau 3 - alerte canicule prend en compte, le cas échéant, la situation locale (niveau de pollution, facteurs populationnels de type grands rassemblements, etc.) et les indicateurs sanitaires en lien avec les Agences Régionales de Santé (ARS).

- Une fois le niveau 3 - alerte canicule du Plan National Canicule activé, le préfet prend toutes les mesures adaptées dans le cadre du Plan de Gestion d'une Canicule Départemental (PGCD).
- A ce niveau, des actions de prévention et de gestion sont mises en place par les services publics et les acteurs territoriaux de façon adaptée à l'intensité et à la durée du phénomène : actions de communication visant à rappeler les actions préventives individuelles à mettre en œuvre (hydratation, mise à l'abri de la chaleur, ...), déclenchement des « plans bleus » dans les établissements accueillant des personnes âgées ou handicapées, mobilisation de la permanence des soins ambulatoires, des Services de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD), et des Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD), activation par les mairies des registres communaux avec aide aux personnes âgées et handicapées isolées inscrites sur les registres, mesures pour les personnes sans abri, etc.

Niveau 4 - mobilisation maximale

- Le niveau 4 - mobilisation maximale est déclenché au niveau national par le Premier ministre, sur avis du ministre chargé de la santé et du ministre de l'intérieur et correspond à une vigilance météorologique rouge.
- Ce niveau correspond à une canicule avérée exceptionnelle, très intense et durable, avec apparition d'effets collatéraux dans différents secteurs (sécheresse, approvisionnement en eau potable, saturation des hôpitaux ou des pompes funèbres, panne d'électricité, feux de forêts, nécessité d'aménagement du temps de travail ou d'arrêt de certaines activités...). Cette situation nécessite la mise en œuvre de mesures exceptionnelles.
- La crise devenant intersectorielle, elle nécessite une mobilisation maximale et une coordination de la réponse de l'Etat avec l'activation de la Cellule Interministérielle de Crise (CIC) qui regroupe l'ensemble des ministères concernés.

Météo France, l'Institut de veille sanitaire, en lien avec la DGS, veillent et alertent quotidiennement sur les risques de survenue de fortes chaleurs.

3. Les organismes impliqués dans le suivi et l'évaluation du plan national canicule

De nombreux organismes sont impliqués dans le suivi et l'évaluation du plan national canicule.

Au niveau national

- Des directions des différents ministères chargés notamment : de la santé, des affaires sociales, de l'intérieur, du travail, de l'éducation nationale et de l'enseignement supérieur, de la jeunesse et sports, de la défense, de la justice, de l'environnement, de l'agriculture,...
- des agences de sécurité sanitaire : Institut de Veille Sanitaire (InVS), Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM), Agence nationale de Sécurité Sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES) ;
- des organismes nationaux : Météo-France, Autorité de Sûreté Nucléaire (ASN), Institut de Radioprotection et de Sûreté Nucléaire (IRSN) ;
- des professionnels de santé : Conseil National de l'Ordre des Médecins (CNOM), Conseil National de l'Ordre des Pharmaciens (CNOP), Fédération des Etablissements Hospitaliers et d'Assistance privée (FEHAP), Fédération Hospitalière de France (FHF), Fédération de l'Hospitalisation privée (FHP), Société Française de gériatrie et de gérontologie (SFGG), Société Française de Médecine d'Urgence (SFMU), SAMU Social de Paris (SSP) et des personnes spécialistes de la thématique ;
- des associations : Association des Maires de France (AMF), Assemblée des Départements de France (ADF), Croix Rouge française, France Bénévolat, Ordre de Malte, Petits frères des pauvres, Union des Foyers des Jeunes Travailleurs (UFJT), Union Sociale pour l'Habitat (USH), Union Nationale des Centres Communaux d'Action Sociale (UNCCAS), Union Nationale Inter fédérale des Œuvres et des Organismes Privés Sanitaires et Sociaux (UNIOPSS),...

Au niveau local

- Agences Régionales de Santé (ARS), Cellules Interrégionales d'épidémiologie (CIRE) et ARS de zone
- Préfectures et Centres Opérationnels de zone
- Antennes Interrégionales de Météo-France
- Directions régionales des entreprises de la concurrence de la consommation du travail et de l'emploi (Direccte)
- Conseils généraux
- Conseils régionaux
- Conseils régionaux de l'Ordre des pharmaciens
- Délégations départementales de la Croix-Rouge française
- Équipes mobiles de type « Samu social »
- Établissements de santé
- Établissements pour personnes âgées/handicapées
- Établissements sociaux (Centres d'hébergement et de réinsertion sociale, Centres d'accueil pour les demandeurs d'asile), Centres d'hébergement d'urgence et accueils de jours
- Hôpitaux d'Instructions des Armées
- Mairies – Centres communaux d'action sociale
- Les médecins/Conseils départementaux de l'Ordre des médecins/Unions régionales des médecins libéraux
- Organisme de protection sociale (Assurance maladie : Union régionale des caisses d'assurance maladie et son réseau, mutuelles, Caisses régionales d'assurance maladie, Caisses d'allocations familiales, Caisses complémentaires de retraite)
- Rectorats
- SAMU
- Services départementaux d'incendie et de secours
- Services de soins infirmiers à domicile – Associations d'aide à domicile
- *Etc.*

II. Les recommandations au grand public en cas de vagues de chaleur

Les conseils de prévention notamment pour les personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...), les quelques conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :

- **buvez** régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- **Rafraîchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- **Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;**
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- Évitez les efforts physiques ;
- **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, **osez** demander de l'aide.

Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation, notamment chez la personne âgée :

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer.
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions.
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif.
- Crampes musculaires.
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C).
- Agitation nocturne inhabituelle.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent **boire abondamment, surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées** (le surplus d'eau sera éliminé).

Les recommandations détaillées ci-après sont issues du rapport du Haut Conseil de Santé Publique (HCSP) disponible dans son intégralité à l'adresse suivante :
http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations_sanitaires_Plan_canicule_2014.pdf

1. Quand les chaleurs sont-elles les plus dangereuses ?
2. Que faire en cas de fortes chaleurs ?
3. Quels sont les signaux d'alerte et que faire en cas d'apparition de ceux-ci ?
4. Recommandations pour les personnes à risque en cas de fortes chaleurs
5. Facteurs de risque pouvant conduire à la survenue de complications liées à la chaleur
6. Médicaments et fortes chaleurs
7. Pollution et fortes chaleurs
8. Aliments et fortes chaleurs
9. Rafraîchissement et climatisation des habitations
10. Informations pratiques : prévenir et soigner

1. Quand les chaleurs sont-elles les plus dangereuses ?

- Quand ce sont les premières chaleurs car le corps n'est pas habitué aux températures élevées.
- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours et est continue jour et nuit.
- Quand il fait très humide et qu'il n'y a pas de vent.
- Quand les effets de la pollution atmosphérique s'ajoutent à ceux de la chaleur.

2. Que faire en cas de fortes chaleurs ?

MESSAGES CLES :

- Votre santé est en danger lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans votre région.
- La chaleur fatigue toujours
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur
 - ⇒ CES RISQUES PEUVENT SURVENIR DES LE PREMIER JOUR 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.
- En cas de grossesse, la protection contre la chaleur, une bonne hydratation et l'humidification/ventilation de la peau sont particulièrement importantes
- La chaleur peut aggraver des maladies préexistantes.
- Les médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur
 - ⇒ Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été.
 - ⇒ En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux régulier, demander à son médecin traitant quelles sont les précautions complémentaires à prendre avant l'été (adaptation de doses, arrêt du traitement ?).

Lors d'une vague de chaleur, c'est le moment d'agir tous les jours pour que tout se passe bien :

- Appeler ses voisins et ses amis : ne pas rester isolé
- Penser à aider ses proches, surtout ceux qui risquent de ne pas demander de l'aide à temps
- Protéger son habitation contre la chaleur. Si cette habitation ne peut pas être rafraîchie, passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais repéré à l'avance et facilement accessible
- Eviter les efforts aux heures les plus chaudes
- Agir rapidement en cas de signes qui doivent alerter (chez soi et chez les autres)

La chaleur est surtout pénible :

- quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- quand elle dure plusieurs jours, surtout si la température reste élevée la nuit,
- quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau),
- quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

COMMENT PROTEGER SON HABITATION PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR ?

Optimisation de la gestion des fenêtres en vue de se protéger du soleil et de la chaleur

Les stores seront :

- baissés pendant toute leur exposition au soleil.
- relevés après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air.

Dans la journée, persiennes et vitrages seront :

- maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce.
- ouverts du côté ombragé si cela permet la réalisation de courants d'air. Dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère. S'il n'est pas

possible de faire des courants d'air avec les seules fenêtres à l'ombre, les maintenir fermées.

Si l'habitation a des expositions multiples, il faudra faire tourner ouverture et fermeture des fenêtres en suivant le soleil.

Le soir, les dernières fenêtres fermées (persiennes et vitres) seront ouvertes, quand le soleil sera couché ET que la température extérieure aura baissé.

La nuit, on laissera ouvertes, dans la mesure du possible, vitres et persiennes. On les coince pour faciliter les courants d'air.

Si la vague de chaleur intervient en même temps qu'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire :

- continuer à provoquer des courants d'air pendant la nuit
- Les adultes et enfants souffrant de pathologies cardiaques ou respiratoires (notamment l'asthme) sont particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique. En cas d'alerte à la pollution atmosphérique :
 - les traitements habituels doivent être très scrupuleusement suivis
 - consulter rapidement en cas de gêne respiratoire inhabituelle.

Refroidir les pièces, par évaporation d'eau

- Pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte (de préférence une serviette de bain)
- Remouiller le linge dès qu'il est sec
- Placer un pain de glace ou un sac de glaçons dans un courant d'air (devant un ventilateur).
- Verser régulièrement un seau d'eau, si possible, le soir après le coucher du soleil, sur une terrasse, un balcon ou un appui de fenêtre.

COMMENT SE PROTEGER PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR ?

Maintenir le corps frais

- 1) Habits amples, légers, clairs
Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
- 2) Boire régulièrement
Sans attendre d'avoir soif. De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement. Jamais d'alcool. Eviter sodas et autres boissons sucrées. Evitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)
- 3) Utilisation de ventilateur et brumisateur
L'usage simultané est le plus efficace : brumiser d'abord les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec le ventilateur manuel. A répéter autant de fois qu'on le veut, dès qu'on est sec.
- 4) Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)
- 5) Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie, prévoir de passer plusieurs heures par jour, chaque jour, dans un endroit frais, proche de son domicile et repéré à l'avance.
- 6) Dans tous les cas, respecter si possible l'heure de la sieste
Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.

Alimentation

- Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).

Limitez au maximum votre activité physique

- Proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage),
- Reporter ce qui est urgent aux heures fraîches,
- Si une activité est obligatoire : jamais au soleil.

- Mouiller son T-shirt et sa casquette avant de les enfiler, les laisser sécher sur la peau et renouveler le procédé.
- On peut aussi s'asperger d'eau, régulièrement, si l'on est obligé de travailler.

Garder des relations sociales régulières

- Appeler les membres de sa famille au téléphone
- Demander l'aide de ses voisins
- Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective.

3. Quels sont les signaux d'alerte et que faire en cas d'apparition de ceux-ci ?

- Ils signifient que la prévention est insuffisante :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Pas d'urine depuis 5 heures environ /Urines foncées	Déshydratation	
Bien-être général en se passant les avant-bras sous un filet d'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de votre peau

APPELEZ EGALEMENT VOS PROCHEs, qui, dans les mêmes conditions, sont peut-être déjà en danger !

- L'organisme commence à souffrir de la chaleur :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Crampes (jambes, bras, fessiers, ventre)	Activité physique inappropriée et déshydratation	<ul style="list-style-type: none"> · Cesser toute activité pendant plusieurs heures · Se reposer dans un endroit frais · Boire · Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Fatigue, faiblesse et/ou insomnie inhabituelle	Epuisement dû à l'énergie fournie pour transpirer	<ul style="list-style-type: none"> · Se mettre dans un lieu frais · Boire · Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Maux de tête, nausées après exposition directe au soleil	Insolation = forme mineure de coup de chaleur	<ul style="list-style-type: none"> · Se mettre dans un lieu frais · S'asperger d'eau et ventiler. Si possible bain frais (non froid) · Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras · Appeler le 15 si les symptômes s'aggravent ou persistent

• **URGENCE VITALE :**

Signal	Signification	Actions à mettre en place
<p>Soif intense accompagnée d'au moins un des signes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sécheresse de la peau et des muqueuses, • perte de poids supérieure ou égale à 5 % (pour 60 kg, cela correspond à une perte de 3kg environ), • fatigue extrême, vertiges, • somnolence, perte de connaissance. 	<p>Déshydratation grave</p>	<p style="text-align: center;">APPELER LE 15</p> <p><u>En attendant les secours :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Placer la personne au frais, · Si pas de troubles de conscience la faire boire
<p>Un des signes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • température supérieure à 39°C, • maux de tête violents, • nausées vomissements, • propos incohérents, • perte de connaissance, convulsions. 	<p>Coup de chaleur</p> <p>IL PEUT SURVENIR DES LE PREMIER JOUR DE CHALEUR</p>	<p style="text-align: center;">APPELER LE 15</p> <p><u>En attendant les secours :</u></p> <p>Placer le sujet au frais, lui enlever ses vêtements,</p> <p>L'asperger d'eau, créer un courant d'air au plus près possible de la personne.</p> <p>Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras.</p>

4. Recommandations pour les personnes à risque en cas de fortes chaleurs

RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES AGEES :

Recommandations pour les personnes âgées (attention, certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de la soif)

- ⇒ **Chez les personnes âgées, la réhydratation est limitée entre 1 litre et 3 litres maximum par 24 heures. La prévention passe essentiellement par le mouillage/ventilation de la peau.**
- Buvez régulièrement tout au long de la journée en évitant les boissons glacées. Pensez à diversifier les apports hydriques sur la journée.
 - Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez éventuellement un ventilateur.
 - Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir aux heures les plus chaudes.
 - Passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais.
 - Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit s'il fait plus frais.
 - Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
 - Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.
 - Faites-vous héberger chez un parent ou une personne de votre entourage si vous vivez dans un habitat mal adapté à la chaleur.
 - Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

Recommandations en matière d'hydratation

- Buvez au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13 à 14 verres en moyenne, à adapter selon son poids. En cas de besoin, demander au médecin traitant la quantité adéquate.
- En période de fortes chaleurs, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si vous laissez l'eau se reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.
- Consommez des eaux moyennement minéralisées : faire par exemple des mélanges d'eau gazeuse (fortement minéralisée) et d'eau du robinet.
- Pensez à diversifier les apports en buvant :
 - du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons ;
 - des gaspachos ou des soupes froides ;
 - des compotes de fruits ;
 - des sorbets, préférables aux glaces car plus riches en eau ;
 - des jus de fruits ;
 - des fruits et des légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et les concombres ;
 - des yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.
- Il est déconseillé de boire ou de manger (très) glacé : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.
- Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.
- Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.

Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure. De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, il faut consommer 0,5 l d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38 °C.

RECOMMANDATIONS POUR LES ENFANTS :

MESSAGES CLÉS

- Gardez les enfants dans une ambiance fraîche.
- Ne laissez pas un enfant dans un endroit surchauffé ou mal ventilé même pour une courte durée.
- Évitez de sortir aux heures chaudes de la journée.
- Proposez régulièrement à boire.
- Consultez sans tarder un médecin en cas de fièvre ou de modification du comportement de l'enfant.

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ce risque du fait de leur jeune âge et ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

PROTEGER L'HABITATION PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

Cf. recommandations grand public

Attention : pour éviter les défenestrations accidentelles d'enfants, ne laissez jamais un enfant seul près d'une fenêtre ouverte ou sur un balcon.

PROTEGER L'ENFANT PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

- à l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil et les jeunes enfants en sous-vêtements (sans les recouvrir d'un drap ou d'une couverture),
- ne jamais laisser seuls les enfants dans une pièce mal ventilée ou une voiture, même pour une courte durée,
- éviter de sortir les enfants à l'extérieur pendant les pics de chaleur, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson (moins de un an),
- prévoir d'emporter pour tout déplacement en voiture des quantités d'eau suffisante,
- en cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau.

Rafraîchir

- penser à mouiller les vêtements, pulvériser de l'eau sur le visage et les parties découvertes du corps avec un brumisateuse ou un aérosol d'eau,
- leur proposer des bains fréquents dans la journée.

Attention : ne laissez jamais votre enfant seul et sans surveillance dans son bain, dans une pataugeoire ou dans une piscine).

Faire boire

Faire boire régulièrement aux enfants de l'eau (et pour les plus grands, des boissons fraîches) en plus du régime alimentaire habituel et même en l'absence de demande, en les aidant à boire. Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même.

Lui proposer à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif.

La nuit, lui proposer de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.

Conseils d'alimentation

Privilégier les fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, et les légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée).

Proposer des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produits lactés.

QUE FAIRE EN CAS DE PROBLEMES DIGESTIFS LORS D'UNE VAGUE DE CHALEUR ?

➤ **Votre enfant a la diarrhée**

La perte d'eau (et de sels minéraux) due à la conjonction de la transpiration et de la diarrhée nécessite une réhydratation intense. Plus l'enfant est jeune, plus la déshydratation est rapide et peut engendrer un grave déséquilibre, mettant sa vie en danger, si ce déséquilibre n'est pas rectifié rapidement.

Réhydrater le sans restriction en utilisant un soluté de réhydratation orale (SRO) si l'enfant est âgé < 2 ans, par des potages salés ou toute autre boisson si l'enfant est âgé > 2 ans. Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même.

➤ **Votre enfant vomit**

Essayer une réhydratation par petites quantités fréquentes. Si, malgré tout, les vomissements persistent, Il faut immédiatement le conduire auprès d'un médecin (ou dans un hôpital) : la réhydratation est quasi impossible. Une perfusion peut parfois être nécessaire, si l'enfant a perdu plus de 10 % de son poids.

SIGNES D'ALERTE

- fièvre (température $\geq 38^{\circ}\text{C}$),
- respiration ou pulsations cardiaques rapides,
- somnolence ou agitation inhabituelle,
- soif intense avec une perte de poids (de plus de 5 %),
- urines moins fréquentes et plus foncées.

Si vous observez un de ces signes

- mettre l'enfant dans une pièce fraîche,
- lui donner à boire (SRO), si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même,
- ne pas utiliser d'ibuprofène ou d'aspirine,
- consulter sans tarder auprès de votre médecin ou aux urgences.

NB : Le paracétamol est inefficace et possiblement délétère en cas de coup de chaleur. Néanmoins, il est plus fréquent que votre enfant ait de la fièvre pour une autre raison (virus par exemple) lors d'une vague de chaleur. Il est donc possible de lui donner une dose de paracétamol dans l'attente d'un avis médical qui confirmera ou non ce traitement.

SIGNES DE GRAVITE

- troubles de la conscience,
- refus ou impossibilité de boire,
- couleur anormale de la peau,
- fièvre supérieure à 39°C .

Il faut appeler immédiatement le SAMU en composant le 15.

RECOMMANDATIONS POUR LES SPORTIFS ET LEUR ENTOURAGE

MESSAGES CLES

- 1) Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : **le coup de chaleur d'exercice.**
- 2) **Ce risque concerne tous les sportifs quel que soit leur niveau.**
 - Il est majoré pour les sujets en médiocre condition physique et *a fortiori* pour les sujets atteints de maladie chronique.
 - Il concerne aussi les sportifs entraînés (même de haut niveau) susceptibles d'outrepasser leurs capacités, notamment lors d'une compétition.
- 3) Ce risque est élevé, pour tous les sportifs :
 - surtout si **l'humidité relative est élevée**
 - **et s'il n'y a pas de vent**

l'une et l'autre situation s'opposant à l'évaporation de la sueur
- 4) **NE PAS DEMARRER NI REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE OU SPORTIVE** en cas de vague de chaleur :
 - **si vous n'êtes pas entraîné ;**
 - **si votre condition physique n'êtes pas en bonne** (notamment en cas d'épisode viral : rhume, bronchite) ;
 - **si vous êtes atteints de maladies chroniques** (en particulier dans le cas d'atteintes cardiaques qui ne procurent aucun symptôme habituellement).
- 5) Même si vous êtes entraîné et en bonne condition physique les mesures suivantes sont nécessaires :
 - Réduire les activités physiques et sportives et éviter les compétitions
 - Se protéger contre la chaleur extérieure (lieu d'exercice à l'ombre et aéré, tenue adéquate)
 - S'asperger régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau, □
 - S'hydrater très régulièrement, avant d'avoir soif, avant, pendant et après l'exercice.
- 6) **Rester vigilant vis-à-vis de soi et des autres**
- 7) **Agir rapidement en cas de signaux d'alerte** (chez soi ou chez les autres).

COMMENT S'EXPLIQUE LE COUP DE CHALEUR D'EXERCICE ?

L'exercice physique, et donc la pratique sportive, entraînent une augmentation de la dépense énergétique, une élévation de la température du corps qui ne peut être régulée que par l'évaporation de la sueur.

Celle-ci entraîne à son tour une déshydratation, responsable de la baisse de la performance, déshydratation partiellement compensée par une consommation régulière d'eau.

Toute élévation anormale de la température ambiante va entraîner une aggravation du phénomène de déshydratation.

Par ailleurs, la régulation de la température corporelle sera rendue plus difficile, si ce n'est même impossible en ambiance humide ou si le sportif porte des vêtements empêchant l'évaporation de la sueur. Le corps ne pouvant plus stopper l'élévation de sa température grâce à l'évaporation de la sueur, apparaît alors le coup de chaleur.

QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANT LE COUP DE CHALEUR D'EXERCICE ?

Facteurs généraux :

- une humidité relative élevée et l'absence de vent : deux facteurs qui s'opposent à l'évaporation de la sueur ;
- tout vêtement bloquant l'évaporation a le même effet qu'un environnement climatique défavorable.

Facteurs personnels :

- Surcharge pondérale ;
- Défaut d'entraînement physique ;
- Episode viral (rhume, bronchite) ;
- Antécédents de fatigabilité ou de crampes pour des exercices d'intensité modéré ;
- Myopathie infra-clinique et plus généralement toute pathologie chronique : ces personnes doivent être spécialement surveillées et informées des risques.

COMMENT SE PROTEGER LORS D'UN EXERCICE PHYSIQUE PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR ?

- Pas d'activité physique si l'on n'est pas entraîné et en bonne santé.
- Si on souffre d'une maladie chronique, même bien contrôlée, prendre d'abord conseil auprès de son médecin
- Eviter toute activité pratiquée au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée
- S'adonner à son exercice physique à l'ombre et dans un endroit aéré
- Porter des vêtements amples, aérés et clairs, un chapeau à large bord
- Se protéger la nuque
- Porter des lunettes de soleil
- Eviter les coups de soleil (crème solaire haut indice de protection)
- Les chaussures doivent permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle
- S'asperger régulièrement (visage et nuque tout particulièrement)
- Contrôler son hydratation.

COMMENT CONTROLER SON HYDRATATION ?

Quand boire ?

Avant, pendant et après l'exercice

- avant : 200 à 300 ml (deux verres) toutes les 30 mn
- pendant et après l'exercice : toutes les 15 à 20 mn

Que boire ?

Pendant l'exercice : boisson de l'effort

- pas d'eau pure au-delà de 2 à 3 litres qui pourrait induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang,
- l'assimilation d'eau (vidange gastrique) est favorisée par des solutions contenant en même temps :
 - des sucres :
 - ✓ en ambiance normale : 30 à 80 g/l de sucres et plus
 - ✓ en ambiance chaude : au moins 20 à 50 g/l de sucres (par exemple jus de fruit dilué 2 à 5 fois),
 - du sodium : 400 à 600 mg/l, soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson (à des proportions supérieures la boisson a un goût saumâtre).

Après l'effort : boisson de récupération.

- A l'arrêt de l'exercice, compenser largement (1,5 fois) le déficit hydrique créé. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu.
- L'addition de sel est conseillée ; celle d'un glucide à cette solution permet en outre la recharge des stocks de glycogène consommés,
- On ajoutera à l'eau du sel et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucres. On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.

NB : Attention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel ou régulé en sucres; l'avis d'un médecin est indispensable.

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ET QUE FAIRE EN CAS D'APPARITION DE CEUX-CI ?

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Crampes	Activité physique inappropriée et déshydratation	<ul style="list-style-type: none"> · ARRETER toute activité · Se reposer dans un endroit frais · Boire de l'eau · Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Sensation de fatigue inhabituelle	Epuisement dû à l'énergie fournie pour transpirer	<ul style="list-style-type: none"> · ARRETER toute activité Se mettre dans un lieu frais, · Boire de l'eau · Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Un de ces signes : <ul style="list-style-type: none"> - forte rougeur - sensation de chaleur intense - maux de tête, nausées - troubles de la vue - sensations anormales (équilibre, jugement...) 	Coup de chaleur d'exercice débutant	<p>A L'ENTOURAGE DE REAGIR :</p> <p>FAIRE ARRETER toute activité à la personne et l'empêcher de la REPRENDRE même si elle se sent un peu mieux</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mettre la personne dans un lieu frais · L'asperger d'eau et ventiler · Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras. Ou faire couler de l'eau froide sur son corps · Appeler le 15 si les symptômes s'aggravent ou persistent
Un de ces signes : <ul style="list-style-type: none"> - Propos incohérents - Perte de connaissance - Convulsions. 	Coup de chaleur d'exercice constitué	<p>A L'ENTOURAGE DE REAGIR :</p> <p>FAIRE ARRETER toute activité à la personne et l'empêcher de la REPRENDRE même si elle se sent un peu mieux</p> <ul style="list-style-type: none"> · Appeler le 15 · Mettre la personne dans un lieu frais · L'asperger d'eau et ventiler · Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras. Ou faire couler de l'eau froide sur son corps

RECOMMANDATIONS POUR LES TRAVAILLEURS

MESSAGES CLES

- La chaleur fatigue toujours
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- La pollution de l'air aggrave les effets liés à la chaleur
⇒ CES RISQUES PEUVENT SURVENIR DES LE PREMIER JOUR 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.

Cette préparation doit se poursuivre **tout au long de la journée pour être efficace, et donc même (et surtout) au cours de l'activité professionnelle.**

Lors d'une vague de chaleur :

- Limiter les efforts physiques
- Adapter son travail afin de n'avoir pas à supporter une charge de travail trop importante aux heures les plus chaudes
- Se protéger de l'exposition au soleil et de la chaleur
- Se rafraîchir (brumisateurs et ventilateurs)
- Manger
- S'hydrater sans attendre la sensation de soif
- Ne JAMAIS consommer d'alcool et limiter la consommation de boissons contenant de la caféine (elles aggravent la déshydratation)
- Agir rapidement en cas de signes d'alerte chez soi ou chez ses collègues.

Quelles sont les situations professionnelles les plus susceptibles d'occasionner des pathologies graves liées à la chaleur ?

Facteurs liés à l'environnement et à la situation de travail :

- bureaux et espaces de travail installés dans des bâtiments à forte inertie thermique (ex : matériaux – béton –, baies vitrées sans persiennes ni films antisolaires et sans ouverture, etc.);
- température ambiante élevée ;
- faible circulation d'air ou circulation d'air très chaud ;
- port de vêtements de travail ou équipements de protection individuels empêchant l'évaporation de la sueur
- chaleur dégagée par les machines, produits et procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, restauration, agroalimentaire....) ;
- utilisation de produits chimiques (solvants, peintures...) ;
- pauses de récupération insuffisantes ;
- travail physique exigeant ;
- travail en extérieur (BTP, restauration – terrasses de cafés et restaurants – travail saisonnier notamment).

Facteurs liés à la personne du travailleur :

- mauvais état général et pathologies préexistantes (maladies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuropsychiatriques, etc.) et/ou prise de médicaments ;
- acclimatation à la chaleur insuffisante processus d'adaptation grâce auquel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est constamment exposée à une ambiance chaude elle apparaît après une période allant de sept à douze jours ;
- port de vêtements trop serrés ou trop chauds ;
- mauvaise condition physique ;
- méconnaissance du danger lié à la chaleur ;
- insuffisance de la consommation d'eau ;
- consommation d'alcool, de boissons riches en caféine, ou de substances illicites.

Quelles précautions prendre au travail ?

Se protéger

- porter des vêtements légers n'empêchant pas l'évaporation de la sueur (coton), de couleur claire si l'on travaille en extérieur ;
- éviter tout contact avec des surfaces métalliques exposées directement au soleil ;
- protéger sa tête du soleil (casquette...) ;
- éteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur ;
- prudence en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments.

Se rafraîchir

- Utiliser un ventilateur en association avec un brumisateur

Boire et manger

- Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif ;

Attention : Il ne faut pas boire sur son poste de travail quand celui-ci comporte des risques chimiques, biologiques ou de contamination radioactive. Il faut donc s'hydrater dans un local annexe, après hygiène des mains.

- Éviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin) ;
- Éviter les boissons riches en caféine ;
- Faire des repas adaptés aux situations de travail et suivant les recommandations. Il est important de continuer à manger car c'est l'association eau + apports salés et sucrés qui assurent une bonne hydratation.

Limiter les efforts physiques

- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser son travail de façon à réduire la cadence :
 - o Ne pas s'affranchir des règles de sécurité ;
 - o Réduire ou différer les efforts physiques intenses et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée ;
 - o Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple : pause toutes les heures) ;
- Adapter l'organisation du travail : par exemple, grâce à l'utilisation d'aides mécaniques à la manutention ;
- Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise ; prévenir les collègues, l'encadrement et le médecin du travail. Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- Faire cesser toute activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

Signes avertisseurs de l'insuffisance des gestes de prévention

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Pas d'urine depuis 5 heures environ /Urines foncées	Déshydratation	
Bien-être général en se passant les avant-bras sous un filet d'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de votre peau

ATTENTION ! Si vous constatez ces signes sur vous-même, cela signifie que des collègues, plus fragiles, sont peut-être déjà en danger : soyez vigilants !

Comment gérer une situation d'alerte ?

- Comment reconnaître une pathologie grave liée à la chaleur ?

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, vous-même ou un collègue présente l'un des symptômes suivants :

- maux de tête,
- sensation de fatigue inhabituelle,
- importante faiblesse,
- vertiges, étourdissements,
- malaises, pertes d'équilibre,
- désorientation, propos incohérents,
- somnolence,
- perte de connaissance.

ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'une urgence vitale

- Gestion de la situation

A l'employeur d'organiser l'évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C, en cas de défaut prolongé du renouvellement de l'air (recommandation CNAMTS R.226).

Il faut agir **RAPIDEMENT** et **EFFICACEMENT**, et donner à la personne présentant les signes les premiers secours :

Alerter les secours médicaux en composant le 15

Faire cesser toute activité à la personne

Rafrâchir la personne :

- La transporter à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer ses vêtements superflus ;
- Lui asperger le corps d'eau fraîche ;
- Faire le plus de ventilation possible ;

Donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience.

Alerter l'employeur.

Droit d'alerte et de retrait

Selon les articles L.4131-1 du code du travail, le travailleur dispose d'un droit d'alerte et de retrait en cas de danger grave ou imminent pour sa vie ou sa santé. Il alerte immédiatement l'employeur à propos de toute situation de travail laissant supposer qu'elle présente un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé. Il peut se retirer d'une telle situation sans encourir de sanction ni de retenue sur son traitement ou son salaire.

Le représentant du personnel au CHSCT dispose lui aussi de ce droit d'alerte de l'employeur (article L.4131-2).

Quels sont les outils de communication existants en matière de prévention des effets de la canicule pour les salariés ?

- Des documents (brochures, affiches, dépliant « *travail et chaleur d'été* »...) sont mis en ligne par l'INRS sur son site Internet www.inrs.fr. L'accès au site est gratuit et les documents sont téléchargeables. Les brochures et affiches destinées aux entreprises peuvent également être demandées aux services prévention des Caisses régionales d'assurance maladie (CRAM), à l'Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics (OPPBTP) et autres organismes de prévention. Divers documents sont par ailleurs élaborés par l'INPES (cf. « *fortes chaleurs et canicule* ») ;

- Divers conseils sont aussi disponibles sur le site [« travailler-mieux.gouv.fr »](http://travailler-mieux.gouv.fr) ;
- Une annonce presse est diffusée sur les « fortes chaleurs et la canicule » par différents médias (radio, TV...).
- Un numéro de téléphone national : « canicule info service » (0 800 06 66 66) est mis en place par le ministère chargé de la Santé du 1^{er} juin au 31 août.

5. Facteurs de risque pouvant conduire à la survenue de complications liées à la chaleur

Facteurs liés à l'environnement :

- Protection du soleil déficiente (absence de volets ou de rideaux occultant)
- Température intérieure >28°C
- Réfrigérateur avec état de marche incertain (état des joints, présence de givre, poussière importante sur les grilles d'aération, etc.)
- Pas d'eau potable et approvisionnement en boissons non disponible
- Habitation en étages sans ascenseur ou Habitation sous les toits

Facteurs liés à la personne, à la maladie ou à la prise en charge

- Personne vivant seule et ayant moins de deux visites par jour sept jours sur sept
- Couple dont l'un des conjoints est atteint de troubles de la mémoire
- Absence de médecin traitant désigné
- Suivi médical absent ou épisodique
- Refus des aides proposées jusqu'à ce jour
- Absence de coordonnées téléphoniques indispensables en évidence dans l'appartement près du téléphone
- Difficultés dans la gestion des traitements (observées ou suspectées)
- Hospitalisation en urgence dans les 6 derniers mois
- Consommation alcoolique (avérée ou suspectée)
- Sensation de mal être (dépression, désir de mourir, absence de désir de vivre...ne mange pas ou peu, pleurs spontanés, passage du rire aux larmes, etc.)
- Troubles de compréhension intellectuelle
- Habillement inadapté à la chaleur
- Personne incapable de téléphoner de manière autonome
- Personne ne connaissant pas les mesures de prévention lorsqu'on l'interroge, par exemple :
 - o quelle quantité d'eau devez-vous boire tous les jours en cas de période de chaleur ?
 - o pensez-vous qu'il soit aussi important de manger que de boire en période de chaleur ?
 - o quelles sont les principales actions à mettre en place dans votre logement ?...

6. Médicaments et fortes chaleurs

Une attention particulière doit être portée sur les modalités de conservation et de transport des médicaments durant les périodes de vague de chaleur, et, de manière générale durant l'été. En effet, une défaillance lors de ces étapes risque de rendre inefficaces, voire délétères, les médicaments et entraînant également une perte financière importante.

Conservation des médicaments en période de forte chaleur :

En cas d'exposition à la chaleur, soit lors d'une phase de canicule, soit lors de transport dans des conditions où la température n'est pas contrôlée ou maîtrisée, les recommandations suivantes peuvent être faites :

Cas des médicaments comportant des mentions particulières de conservation :

- **« Médicaments à conserver entre +2 et +8°C »**

Conservation. La conservation de ces médicaments doit s'effectuer généralement dans des réfrigérateurs. (Attention à ne pas toucher les parois). La canicule sera donc sans conséquence sur leur stabilité si les conditions de conservation sont bien respectées et que le médicament est sorti du réfrigérateur quelques minutes avant son utilisation.

Transport. Les médicaments à conserver entre +2 et +8°C doivent être transportés dans des conditions qui respectent la chaîne du froid (emballage isotherme réfrigéré), mais sans provoquer de congélation du produit. Ne pas mettre directement le médicament en contact avec le pack de glace si existant. Limiter au maximum le temps du transport.

- **« Médicaments à conserver à une température inférieure à 25°C ou à 30°C »**

Conservation. Le dépassement ponctuel (quelques jours à quelques semaines) de ces températures n'a pas de conséquence sur la stabilité ou la qualité de ces médicaments. Chercher un endroit frais dans le logement pour les conserver tout en gardant la sécurité vis-à-vis des enfants (hors du contact). Penser également aux médicaments présents dans « l'armoire à pharmacie » qui généralement restent plus longtemps. S'ils ont été exposés réellement à une forte température, les ramener à la pharmacie pour destruction (ne pas les jeter dans les ordures ménagères).

Transport. Il est recommandé durant ces périodes de les transporter dans un emballage isotherme non réfrigéré. Limiter au maximum le temps du transport. Ne pas mettre dans le coffre ou l'habitacle du véhicule exposé au soleil.

Cas des médicaments conservés à température ambiante (ne comportant aucune mention particulière de conservation) :

- **Conservation.** Ces médicaments craignent moins une exposition aux températures élevées, telles qu'observées pendant les périodes de canicule.
- **Transport.** Limiter au maximum l'exposition trop prolongée à des températures élevées telles que celles fréquemment relevées dans les coffres ou les habitacles de voitures exposées en plein soleil. Il est recommandé par précaution de gérer ces médicaments comme ceux nécessitant une température de conservation entre 25 et 30° en les transportant dans un emballage isotherme non réfrigéré.

Cas particuliers :

Formes pharmaceutiques particulières

Certaines formes pharmaceutiques (suppositoires, ovules, crèmes, ...) sont plus sensibles aux élévations de température. Tout produit dont l'apparence extérieure aura été visiblement modifiée ne doit pas être utilisé, dans la mesure où cette altération de l'aspect extérieur pourrait être un indicateur d'une modification des propriétés de la forme pharmaceutique. Il doit être ramené à la pharmacie pour destruction (ne pas jeter dans les ordures ménagères).

Dans le cadre du plan national canicule, nous vous rappelons que des documents d'information concernant le bon usage et la conservation des produits de santé sont disponibles sur le site Internet de l'ANSM dans la rubrique « Canicule et produits de santé ».

[http://ansm.sante.fr/Dossiers/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/\(offset\)0#paragraph_6127](http://ansm.sante.fr/Dossiers/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/(offset)0#paragraph_6127)

Canicule et médicaments

Documents à l'attention des professionnels de santé :

- « Mise au point sur le bon usage des médicaments en cas de vague de chaleur »

http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/5f773ac068374d9a1bc321f3a28edf5c.pdf

- « Mise au point sur la conservation des médicaments en cas de vague de chaleur »

http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/e487a85d3844cae1e80b31228052ebc2.pdf

Document à l'attention des patients et des professionnels de santé :

- « Vous et votre traitement en cas de vague de chaleur »

http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/b59ecaeb479428335c28024206e18d7d.pdf

7. Pollutions et fortes chaleurs

Si la vague de chaleur intervient en même temps qu'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire :

- continuer à provoquer des courants d'air pendant la nuit
- Les adultes et enfants souffrant de pathologies cardiaques ou respiratoires (notamment l'asthme) sont particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique.
- En cas d'alerte à la pollution atmosphérique :
 - les traitements habituels doivent être très scrupuleusement suivis
 - consulter rapidement en cas de gêne respiratoire inhabituelle.

La pollution atmosphérique aggrave-t-elle les risques d'impact sanitaire lors d'un épisode de vague de fortes chaleurs?

- OUI – l'élévation des niveaux de certains polluants (ozone, particules), comme notamment lors des « pics » de pollution atmosphérique (dépassement des seuils d'information ou d'alerte) est susceptible d'entraîner, particulièrement chez les personnes sensibles, des manifestations pathologiques : conjonctivite, rhinite, toux, gêne respiratoire, essoufflements, voire malaises, réversibles en quelques heures. Chez les sujets asthmatiques, notamment les enfants, augmentation de la fréquence des crises d'asthme.

Les populations sensibles à la pollution en cas de fortes chaleurs

- Les enfants.
- Les personnes âgées.
- Les personnes ayant une pathologie respiratoire chronique telle que l'asthme (la pollution de l'air abaisse le seuil de déclenchement des crises chez les asthmatiques) ou cardio-vasculaire chronique.
- Les personnes exposées par ailleurs à d'autres sources de polluants inhalés.

En cas d'élévation des niveaux de pollution atmosphérique, que faut-il faire si l'on est « à risque » ?

- L'activité physique intense entraîne une augmentation de l'exposition aux polluants de l'air (du fait notamment de l'accélération du rythme respiratoire) :
 - Privilégiez les activités calmes,
 - Évitez les activités sportives intenses pendant les heures les plus chaudes, entre 11h00 et 21h00 (s'abstenir notamment de concourir aux compétitions sportives)
- Évitez les activités conduisant à manipuler des solvants, notamment de la peinture, afin de ne pas ajouter de source d'exposition supplémentaire aux polluants atmosphériques.
- Pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires ou cardio-vasculaires chroniques, respectez scrupuleusement les traitements médicaux en cours ou adaptez-les uniquement sur avis médical et consultez votre médecin en cas de problème.

8. Aliments et fortes chaleurs

1) RESPECTER LA CHAÎNE DU FROID

Lors des achats

Acheter en fin d'achats les produits les plus sensibles aux fortes températures et les produits surgelés;

- Utiliser des sacs isothermes ;
- Ranger de façon rationnelle les achats de denrées alimentaires dans les sacs en sortie de caisse de façon à en faciliter le rangement en réfrigérateur ou en congélateur le plus rapidement possible au retour à domicile ;

A la maison

Conservation des aliments

- Limiter au maximum le temps séparant l'achat de la conservation et/ou de la préparation des denrées alimentaires ;

- Ranger les denrées alimentaires dans les réfrigérateurs selon des règles strictes qui sont fonction des compartiments réfrigérés et des catégories d'aliments. A cet égard, il convient de respecter les trois zones de rangement des réfrigérateurs :

- (i) la zone tempérée de 6 à 10°C (beurre, œufs, boissons, sauces industrielles, fromages à pâte cuite, fruits et légumes frais...);
- (ii) la zone fraîche de 4 à 6°C (produits laitiers non entamés, crèmes dessert, fromages frais, légumes et fruits cuits, pâtisseries...);
- (iii) le compartiment fraîcheur dont la température doit être inférieure à + 4°C (poissons, viandes, charcuterie, laitages entamés...);

- Ne pas charger trop le réfrigérateur ;
- Faire le tri des emballages inutiles et protecteurs ;
- Eviter les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs ;
- Dégivrer dès lors que la couche de glace se forme de façon inhabituellement rapide ;
- Maintenir une hygiène stricte par un nettoyage à l'eau savonneuse et un rinçage à base d'eau légèrement javellisée ou vinaigrée tous les 15 jours.

Lors de la consommation des denrées alimentaires

Respecter la date limite de consommation (DLC) du produit qui correspond à la date jusqu'à laquelle le produit peut être consommé, ce qui signifie que celui-ci devient impropre à la consommation au-delà de celle-ci ; cette indication est notamment visible sur les produits frais et les produits laitiers ...

Durant une période de canicule, cette indication doit faire l'objet d'un respect particulièrement strict de la part du consommateur ;

- Apprécier la couleur et l'odeur des aliments avant préparation. Cette observation peut constituer un signal d'alarme avant consommation intempestive d'aliments altérés ;
- Limiter l'exposition aux températures ambiantes des denrées sensibles en les remettant au réfrigérateur immédiatement après usage (mayonnaise, charcuterie....).

Les catégories d'aliments les plus sensibles

Sans qu'il ne soit possible de procéder à une classification exhaustive des denrées alimentaires dont la consommation, dans les conditions climatiques actuelles, présenterait un risque en l'absence du respect particulièrement strict des mesures rappelées précédemment, on peut toutefois identifier :

- les aliments hautement périssables tels que les viandes, les produits tripiers, les préparations à base de viande, les produits traiteurs frais, les charcuteries autres que celles à cuire ou séchées, certains produits laitiers tels que les laits pasteurisés, les fromages frais... Pour ces catégories, il y a rupture de la chaîne du froid si la température dépasse + 4°C ;

- les aliments périssables tels que le beurre, les matières grasses, les desserts lactés, les produits laitiers frais autres que les précédents et qui nécessitent une conservation à une température impérativement inférieure à + 8°C.

- Les aliments présentant donc des caractéristiques physico-chimiques favorables et/ou subissant des traitements sécurisants au regard du risque microbiologique (type cuisson, conserves, produits pasteurisés...) peuvent être recommandés.

Par ailleurs, les aliments susceptibles d'assurer un apport hydrique important sont également recommandés.

2) ADAPTER VOTRE ALIMENTATION

C'est la saison des fruits et légumes. Ils n'ont pas besoin d'être cuits, ce qui évite une source de chaleur. Ils apportent de l'eau, les sels minéraux perdus avec la transpiration. Il faut prévoir une multitude de salades, à varier tous les jours. Pour l'apport de protéines, favoriser les plats froids : viande froide, assiette anglaise... et poisson froid.

Pour les plats qui nécessitent absolument une cuisson, favoriser celle qui peut être faite, au four par exemple, en dehors de toute surveillance, pour ne pas avoir à être au contact de la source de chaleur.

Quelques précautions

Tomates : de préférence ne pas les mettre au réfrigérateur, meilleures à température ambiante. La bonne occasion si pas d'électricité.

Concombres : les préparer largement en avance. Peler, trancher fin. Saler pour faire dégorger l'eau, puis rincer à l'eau courante, ils sont plus digestes.

Poivrons : les seuls qu'il vaut mieux cuire, au four, laisser macérer dans du papier alu pour les peler facilement. Manger frais avec huile d'olive et ail.

Quelques recettes

Salade niçoise : éviter d'y mettre des pommes de terre, ce n'est pas dans la recette et il faut les cuire.

C'est le moment de tester les poissons à la tahitienne : cuits dans le jus de citron, servis avec un filet d'huile d'olive et les épices de votre choix.

Pour la viande, penser au carpaccio : tranches de viande crue coupées très fines, cuites dans le jus de citron, servies avec un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de vinaigre balsamique, sur un lit de rouquette, avec des copeaux de parmesan, salées et poivrées.

Pour les desserts, uniquement des fruits : c'est la bonne saison des fruits locaux.

Créez vos propres recettes et diffusez-les à vos proches.

Conduites spécifiques à la personne âgée

- Il est conseillé de boire au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13/14 verres.

En période de forte chaleur, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si on laisse l'eau reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.

- Consommer des eaux moyennement minéralisées (faible pouvoir osmotique) : faire par exemple des mélanges d'eau gazeuse (fortement minéralisée) et d'eau du robinet.

Les personnes âgées apprécient peu les eaux « naturelles », on peut diversifier l'apport par :

- du thé ou café frais
- du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons
- des gaspachos ou soupes froides
- des compotes de fruits
- de sorbets préférables aux glaces, car plus riches en eau
- des jus de fruits

- des fruits et légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et concombres
 - des yaourts (1 yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.
- Il est déconseillé de boire ou de manger (très) « glacé » : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.
- Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.
- Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.

Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure.

De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, le sujet doit consommer 0,5 litre d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38°C.

Conduites spécifiques au jeune enfant

- Lui proposer à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif.
- La nuit, lui proposer de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.
- Privilégier les fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, et les légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée).
- Proposer des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produits lactés.

9. Rafraîchissement et climatisation des habitations

Que faire s'il fait trop chaud dans mon appartement ?

- Maintenez les fenêtres, les stores et les volets fermés pendant la période d'ensoleillement et aérez les pièces la nuit, lorsque vous ressentez une diminution des températures.
- Évitez d'utiliser des appareils électriques (éclairage, halogène, TV, ordinateur, etc.) pouvant dégager de la chaleur, afin de limiter les apports internes d'énergie.
- Un ventilateur électrique peut apporter une sensation de fraîcheur, en particulier si l'on s'humecte régulièrement la peau.
- Pensez également à l'utilisation de brumisateurs pour vous rafraîchir.
- Pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte (de préférence une serviette de bain) et remouiller le linge dès qu'il est sec et/ou Placer un pain de glace ou un sac de glaçons dans un courant d'air (devant un ventilateur). Verser régulièrement un seau d'eau, si possible, le soir après le coucher du soleil, sur une terrasse, un balcon ou un appui de fenêtre.

Je n'ai pas de volets à mes fenêtres, que faire pour avoir moins chaud ?

Mon appartement est situé sous les toits, malgré les volets fermés, la température dans l'appartement est trop élevée ?

Passez plusieurs heures par jour dans des bâtiments rafraîchis naturellement (sous-sol d'habitation, lieux de culte anciens) ou déjà équipés d'un système de climatisation (centres commerciaux, cinéma, etc.). En cas d'alerte, la liste de ces lieux ouverts au public est disponible auprès de votre préfecture ou en appelant le numéro de téléphone qu'elle aura mis à disposition ainsi qu'auprès de votre mairie.

Je vis seul et j'ai du mal à me déplacer. Comment puis-je avoir accès à ces lieux rafraîchis ?

Déclarez-vous à votre mairie qui, dans le cadre du plan canicule effectuée, sur la base du volontariat, un recensement des personnes vulnérables (personnes âgées ou personnes handicapées) au sein d'un registre communal. En cas de fortes chaleurs, un réseau d'intervenants prendra en charge les personnes recensées dans ce registre.

Je souhaite acheter un climatiseur. Que me conseillez-vous ?

N'ayez recours à la climatisation que si les recommandations sont inapplicables ou insuffisantes. Il existe plusieurs types de climatiseurs individuels : fixes ou mobiles, monoblocs (une seule unité) ou biblocs (aussi appelé *split system* et comprenant une unité extérieure et une unité intérieure).

Pour avoir des conseils d'achat, renseignez-vous auprès de professionnels.

Sur quelle prise de courant, puis-je brancher mon climatiseur ?

Une prise 10/16 A avec terre est généralement suffisante pour les appareils individuels mobiles. Ceci n'est pas forcément le cas pour un système fixe (en cas de doute, consultez la notice).

Comment puis-je installer mon climatiseur ?

- Dans le cas d'un climatiseur individuel mobile monobloc à un conduit, vous devez prévoir impérativement une sortie vers l'extérieur pour le tuyau de rejet de l'air chaud ; dans le cas des appareils monoblocs à deux conduits, une sortie supplémentaire pour le tuyau de prise d'air extérieur.
- Dans le cas d'un climatiseur individuel mobile bibloc ou *split*, vous devez prévoir un orifice de passage pour les tuyauteries qui relient les unités intérieures aux unités extérieures.
- En tout état de cause, il est fortement déconseillé, pour faire sortir les tuyaux, d'ouvrir une fenêtre ou encore de rejeter l'air chaud dans la pièce (contrairement à ce qu'indiquent certains modes d'emplois ou catalogues) : l'appareil serait totalement inefficace, pour une consommation électrique élevée.

Sur quelle température dois-je régler mon climatiseur ?

En cas de fortes chaleurs, la température intérieure ne doit pas être fixée à une température inférieure à 25-26 °C afin d'éviter une température intérieure trop basse par rapport à celle de l'extérieur. En effet, un écart trop grand de température entre l'intérieur et l'extérieur est susceptible d'avoir un impact défavorable sur la santé des personnes fragiles. De plus, une température intérieure plus faible entraînerait une consommation électrique beaucoup plus importante.

Mon climatiseur doit-il fonctionner en permanence ?

Non, il n'est pas utile pour rafraîchir une pièce de faire fonctionner l'appareil en continu. Quelques heures par jour suffisent. L'utilisation prolongée d'un climatiseur, sans contrôle de l'humidité, comme c'est le cas des appareils individuels, conduit à un dessèchement de l'atmosphère et peut donc avoir un impact défavorable au niveau des muqueuses et du système respiratoire.

Si j'utilise un climatiseur, dois-je aussi aérer mon logement ?

Oui, un climatiseur individuel n'apporte pas d'air neuf et ne renouvelle pas l'air, contrairement aux systèmes centralisés de climatisation et de traitement d'air. Il est donc important d'aérer les pièces en dehors des moments de fortes chaleurs et lorsque le climatiseur ne fonctionne pas.

Dois-je nettoyer mon climatiseur ?

En période d'utilisation régulière de votre climatiseur, vous devez nettoyer au moins tous les 15 jours le filtre à air. Les filtres peuvent être lavés avec une solution détergente neutre puis correctement séchés avant d'être replacés. Un filtre propre fait diminuer la consommation d'énergie de 5 % à 15 %. Le bac à condensats qui recueille l'eau condensée au niveau de l'évaporateur du système de climatisation doit être propre et régulièrement vidé.

Ai-je un risque d'être contaminé par des légionelles si j'utilise un climatiseur individuel ?

Le risque de légionellose ne concerne pas, en principe, les climatiseurs individuels mais les climatisations centralisées. Il est lié à une maintenance insuffisante des tours de refroidissement ou des tours aéroréfrigérantes.

La climatisation est-elle chère ?

Le prix de vente des petits climatiseurs individuels varie environ de 400 € à 1 500 € selon les modèles, leurs performances et le fournisseur.

Le coût de fonctionnement peut être estimé à 1 € par jour, pour un appareil d'une puissance électrique de 1 000 W, fonctionnant durant 10 heures par jour, à l'occasion d'un épisode de vague de chaleur.

Pour diminuer le coût de fonctionnement, il convient de privilégier lors de l'achat les appareils ayant un rendement énergétique élevé.

La climatisation est-elle bruyante ?

Les matériels sont soumis à des lois et réglementations très strictes en la matière. Dans une pièce principale, un appareil de climatisation ne doit pas dépasser un niveau sonore de 35 dB(A), ce qui correspond souvent à un niveau sonore inférieur au bruit de fond obtenu sans climatisation. Il convient en outre de prendre garde à ce que l'unité extérieure ne soit pas non plus trop bruyante afin de ne pas indisposer les voisins. Des valeurs limites de bruit sont également fixées par la réglementation.

Aujourd'hui, en demandant à un professionnel de concevoir une installation, il devra choisir le matériel qui convient à l'environnement pour éviter les nuisances sonores.

La climatisation ne sert-elle que l'été ?

Avec la climatisation réversible, pour un surcroît de prix de 10 % environ à l'installation, la climatisation réversible assure le confort toute l'année : elle remplit alors deux fonctions, rafraîchissement en été et chauffage en hiver. À l'usage, la climatisation réversible se révèle économique. Cependant, cette affirmation n'est valable que pour les installations disposant d'une unité extérieure et essentiellement pour les installations fixes dont la pompe à chaleur peut fonctionner dans les deux sens avec un rendement énergétique élevé. Certains appareils sont en revanche équipés d'une simple résistance électrique pour assurer un complément de chauffage, ce qui n'offre pas d'intérêt en termes économiques.

Est-ce qu'un climatiseur est facile à utiliser ?

La tendance actuelle est à la généralisation des télécommandes et à l'optimisation autonome du confort. La majorité des climatiseurs est équipée de fonctions telles que la programmation horaire, l'auto-diagnostic du fonctionnement, le contrôle automatique de l'encrassement des filtres, la déflexion automatique du flux d'air pour homogénéiser la température de l'air de la pièce et encore la limitation de consommation énergétique en période nocturne.

10. Informations pratiques

Qui dois-je alerter si une personne de mon entourage ou moi-même ne se sent pas bien ?

Il faut appeler votre médecin traitant.

Si celui-ci n'est pas là, vous pouvez appeler le SAMU/centre 15 en faisant le chiffre 15 sur votre téléphone. Une personne formée est à votre écoute et répondra à vos questions ou à vos demandes.

À quoi sert le SAMU et quel numéro dois-je faire pour le joindre ?

Le SAMU est un service d'aide médicale d'urgence que vous pouvez appeler en faisant le 15 sur votre téléphone.

En fonction de la gravité de vos symptômes et du degré de l'urgence, une personne formée et informée vous orientera au téléphone vers un médecin.

Ce médecin, en fonction de votre cas, vous donnera des conseils, vous communiquera les coordonnées d'un cabinet de garde proche de chez vous, ou enverra un médecin de garde en visite à votre domicile, une ambulance médicalisée ou encore un véhicule de réanimation. En fonction de votre état, le SAMU décide ou non d'une hospitalisation et se charge d'organiser votre prise en charge vers l'hôpital.

Quel est le rôle des médecins de ville en cas de canicule ?

Les médecins de ville sont au cœur du système de soins et sont proches de vous. Il existe une bonne articulation entre le système de soins en ville et les urgences hospitalières. Un médecin en visite à domicile a la possibilité de vous faire hospitaliser s'il le juge nécessaire.

Comment obtenir un médecin généraliste ou une infirmière pendant les vacances et spécialement au mois d'août ?

Vous devez d'abord appeler votre médecin traitant habituel, avant les périodes de vacances et lui demander de vous communiquer le nom et les coordonnées de son remplaçant. S'il est absent, un système de remplacement aura déjà été mis en place avant son départ afin d'assurer une permanence de soins.

Il en est de même pour les infirmières qui possèdent, elles aussi, un système de garde et de permanence.

Mon pharmacien peut-il m'aider ?

Votre pharmacien peut vous aider car il est informé des symptômes de la déshydratation et du coup de chaleur, mais aussi des réseaux d'entraide et de secours.

De plus, certains médicaments (ou association de plusieurs d'entre eux) peuvent être dangereux. N'hésitez pas à lui demander conseil.

Comment vont s'organiser les médecins et les infirmières dans les hôpitaux ?

En cas de canicule, tous les moyens humains et logistiques sont mis en œuvre dans les hôpitaux, que ce soit dans les services d'accueil des urgences ou dans les autres services d'hospitalisation.

Il existe des moyens pour maintenir le personnel médical ou paramédical en poste ou bien le rappeler s'il est insuffisant.

Déjà sensibilisés et formés, les médecins et infirmières ont à disposition des fiches de soins spécifiques à prodiguer aux patients hospitalisés en cas de canicule.

Comment sont organisées les maisons de retraite ?

Les maisons de retraite mettent en place un système de rafraîchissement de l'air et d'approvisionnement en eau et en glace et vérifient la possibilité d'occulter les fenêtres (stores, rideaux, volets). L'installation d'au moins une pièce rafraîchie dans tous les établissements accueillant des personnes âgées (EHPA et établissements de soins) constitue une réponse efficace pour lutter contre les effets des très fortes chaleurs et les conséquences sanitaires qu'elles ont pour les personnes fragiles.

Le personnel médical et paramédical sensibilisé et formé a à disposition des fiches de soins spécifiques à prodiguer aux personnes âgées en cas de canicule.

Elles disposent d'un plan bleu qui dresse les mesures organisationnelles à mettre en œuvre au sein de l'établissement en cas de crise sanitaire ou climatique (rappel de personnels...).

Qu'est-ce qu'un plan blanc ?

Il s'agit d'un dispositif d'organisation des établissements de santé garantissant, en cas de crise, une planification de tous les moyens présents dans l'hôpital, des capacités humaines, mobilisables à tout moment, une grande réactivité dans la chaîne de fonctionnement et une parfaite coordination entre les hommes, les moyens et les structures de soins pour une prise en charge optimale des patients lors d'un afflux important de victimes.

III. Les recommandations locales

En cas de passage en niveau 3 du plan canicule, un numéro local d'information peut être mis en place en complément du numéro de téléphone national. Ce numéro local a pour objectif d'informer les populations concernées, en particulier sur la localisation des lieux publics rafraîchis et de fournir des conseils de prévention en cas de fortes chaleurs.

Quels sont les lieux où je peux aller me rafraîchir ? Où sont-ils situés ?

En cas de fortes chaleurs, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais. Vous pouvez notamment vous rendre dans les grands magasins, les cinémas, les bâtiments publics, les piscines municipales, etc. Certains de ces lieux peuvent aménager leurs plages horaires d'ouverture en cas de canicule.

La préfecture de votre département met à votre disposition un numéro d'appel en cas de survenue d'une vague de fortes chaleurs qui vous permettra de disposer, entre autres, de la liste des lieux rafraîchis accessibles dans votre département.

Je connais des personnes fragiles (malades ou personnes âgées) dans mon entourage proche qui ne bénéficient d'aucune aide.

Qui dois-je contacter pour que ces personnes soient suivies en cas de canicule ?

Le service social de la commune.

En effet, les communes font intervenir des associations ou organismes (Croix-Rouge par exemple) pour contacter les personnes âgées et les personnes handicapées vivant à domicile, sur la base des registres communaux, et leur apporter l'aide nécessaire en cas de canicule.

Mon médecin ou mon infirmière est en congé, comment puis-je trouver un remplaçant ?

Assurez-vous dans un premier temps que votre médecin ou votre infirmière n'a pas laissé les coordonnées de son remplaçant sur sa boîte vocale. Si tel n'est pas le cas, demandez conseil à votre pharmacien : il connaît les réseaux des personnels soignants à domicile, ou appelez le 15.

Des points de distribution d'eau sont-ils accessibles ?

Des points de distribution d'eau ont été installés dans les communes en raison du niveau d'alerte canicule.

Les renseignements relatifs à l'organisation de ces points de distribution d'eau sont également disponibles auprès du numéro d'appel mis en place par votre préfecture.

Où puis-je obtenir une information fiable et/ou localisée sur la météo ?

Sur le site de Météo France en permanence : <http://france.meteofrance.com/> . Vous y trouverez une carte de vigilance météorologique. Elle est réactualisée deux fois par jour à 6 h 00 et 16 h 00. Elle peut être réactualisée à tout moment quand un changement notable intervient.

Pour plus d'information sur le dispositif local de recensement : www.sante.gouv.fr, rubrique « canicule et fortes chaleurs »