

Canicule / forte température

On parle de canicule quand les températures sont importantes le jour (supérieurs à 35 °C) comme la nuit (supérieur à 23 °C) pendant au moins trois jours consécutifs. Selon l'âge, le corps réagit différemment : les risques de déshydratation et d'hyperthermie sont réels, en particulier chez les personnes vulnérables ou âgées. Il est nécessaire d'adapter son comportement lors d'épisodes de canicule et de veiller sur les personnes fragiles.



Canicule et forte température : **restez au frais !**

Respecter les consignes générales et... ces consignes spécifiques



- **Se rafraîchir et s'hydrater régulièrement**



- **Inscrire les personnes âgées,
handicapées ou isolées de son
entourage sur la liste des personnes
sensibles de leur mairie**



- **Tôt le matin, aérer son logement et
fermer les volets en journée**



- **Eviter de sortir pendant les heures
chaudes (entre 11h et 21h)**



Souvenez vous...

En 2003, la France connaît un épisode de canicule extrême qui entraîne près de 15000 décès.



Optimisation de l'ouverture des fenêtres, consultez le guide de l'ADEME :
<https://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/habitation/bien-gerer-habitat/garder-logement-frais-periode-forte-chaueur>

Comment garder son logement frais ? <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A12786>