

Quels sont les bons réflexes à adopter par tous pendant les fortes chaleurs ?

- Boire de l'eau régulièrement, avant d'avoir soif
- Rester au frais chez soi ou dans un lieu frais proche de chez soi (bibliothèque, cinéma, magasins, piscine, pièce rafraîchie...) en évitant les sorties jusqu'en fin de journée
- Privilégier les activités douces
- Manger frais et équilibré
- Limiter le café ou le thé et éviter l'alcool : ces boissons favorisent la déshydratation

Si vous faites partie des personnes à risque (âgées, handicapées), pensez à vous inscrire sur le [registre de votre commune](#) pour recevoir de l'aide pendant les fortes chaleurs estivales.

En cas de fortes chaleurs, certains médicaments sont susceptibles d'altérer les mécanismes de défense de l'organisme. En cas de doute, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Dans le logement

Dans la journée, stores, volets, rideaux et vitrages seront :

- Maintenus fermés du côté du soleil sauf si le logement profite de l'ombre d'un arbre ou d'une protection extérieure contre le soleil (store banne, pergola, tonnelle, parasol...). Limiter l'impact du soleil sur les surfaces vitrées ralentit 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.

Dès que les températures extérieures sont inférieures à la température intérieure : ouvrir en grand les stores, volets et vitrages pour faire entrer l'air frais et ainsi rafraîchir le logement.

Retrouvez davantage de conseils et astuces pour adapter votre logement ou vos activités sportives dès qu'il fait chaud et pas uniquement en période de canicule sur le site : vivre-avec-la-chaueur.fr.

En cas de déplacement en voiture

- Privilégier les heures les moins chaudes
- Prévoir d'emporter de l'eau en quantité suffisante pour tout déplacement
- Ne jamais laisser une personne, en particulier un enfant, seule dans une voiture, même pour une courte durée

Canicule info service : le numéro vert



Une plateforme téléphonique d'information "Canicule" est ouverte uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs (appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h) pour répondre aux questions et informer sur les recommandations sanitaires à suivre en période de fortes chaleurs.