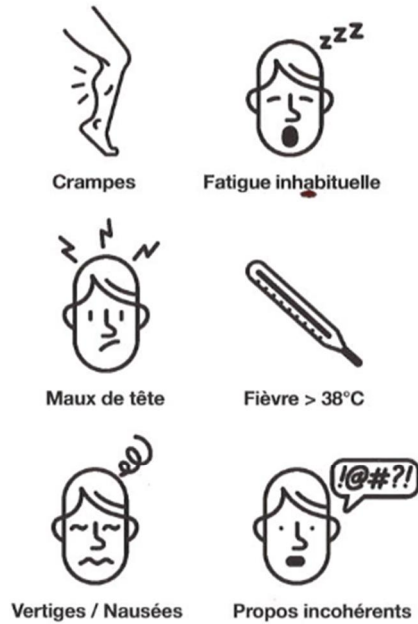


# PREVENTION CANICULE

En période de canicule,  
**il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?**



En période de canicule,  
**quels sont les bons gestes?**



JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU



Je mouille  
mon corps et  
je me ventile



Je mange  
en quantité  
suffisante



J'évite les efforts  
physiques



Je ne bois pas  
d'alcool



Je maintiens  
ma maison au frais :  
je ferme les volets  
le jour



Je donne et  
je prends  
des nouvelles  
de mes proches

En cas de malaise, contactez les urgences au **118**

# Règles en cas de journées caniculaires

## Eviter les efforts physiques

- Réduire au maximum l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée et privilégier les lieux ombragés
- Aérer la nuit
- Fermer les fenêtres pendant la journée et éviter le soleil (tirer les rideaux, fermer les volets)
- Porter des vêtements légers
- Rafraîchir l'organisme en prenant des douches froides, en posant des linges froids sur le front et la nuque et des compresses froides sur les pieds et les mains

## Boire beaucoup 5 manger léger

- Boire (au moins 1,5 l/jour) à intervalles réguliers, sans attendre d'avoir soif
  - Du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons
  - Du thé ou du café froid (sauf contre-indications)
  - Des soupes froides
  - Des jus de fruits
- Prendre des repas froids et rafraîchissants:
  - Des compotes de fruits
  - Des sorbets, préférables aux glaces car plus riche en eau
  - 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)
- Compenser les pertes en sel pendant et après les activités physiques



