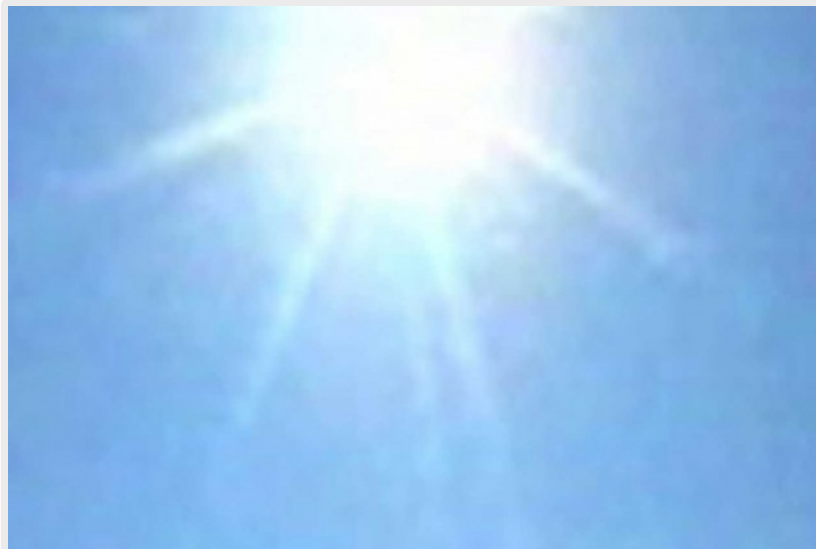


Fortes chaleurs et canicule, les bons réflexes

La canicule est une période caractérisée par une très forte chaleur qui dure trois jours consécutifs au moins et reste constante jour et nuit (la température nocturne baisse très peu.) Pour vous adapter au mieux à la hausse des températures, suivez quelques conseils.



Pour éviter les coups de chaleur et la déshydratation, adoptez les bons réflexes !

Se rafraîchir et s'hydrater

- Se mouiller régulièrement corps et visage avec un gant, un brumisateur ou prendre des douches sans se sécher,
- Boire régulièrement au moins 1,5 litre par jour même sans avoir soif (environ 8 grands verres), ne pas boire trop froid, éviter l'alcool, manger des aliments riches en eau : fruits, yaourts...
- Manger les mêmes quantités que d'habitude en fractionnant les repas si besoin.

Limiter l'augmentation de la température du domicile

- Ouvrir les fenêtres tôt le matin et tard le soir, faire des courants d'air dès que la température extérieure est plus basse qu'à l'intérieur,
- Fermer volets et rideaux des façades exposées au soleil, maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à celle de l'intérieur,
- Utiliser un ventilateur ou un climatiseur au moment le plus chaud de la journée, éviter d'utiliser des appareils électriques qui chauffent (four, fer à repasser...).

Éviter les expositions à la chaleur

- Éviter de sortir ou de faire des efforts physiques aux heures les plus chaudes (11h - 16h),
- Préférer sortir avant 11 h du matin, rester à l'ombre, porter un chapeau, des vêtements amples, légers, de préférence de couleur claire en coton,
- Fréquenter si possible les endroits climatisés : lieux publics, grands magasins, cinémas...

Consulter votre médecin si vous suivez un traitement médical, afin qu'il le réajuste si nécessaire.

Redoubler de vigilance si vous êtes atteint de pathologies respiratoires ou cardiovasculaires, car la canicule s'accompagne souvent de pics de pollution de l'air.

Aider les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées) en leur proposant régulièrement des boissons non sucrées, même en l'absence de demande de leur part. Être attentif également aux femmes enceintes, personnes qui travaillent à l'extérieur et personnes en situation de précarité.

Appeler vos voisins ou amis âgés et/ou handicapés, pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.

Et suivre l'évolution des prévisions météorologiques.

Les symptômes ou signes qui doivent vous alerter

- Crampes de chaleur

- Épuisement du à la chaleur
- Insolation,
- Coup de chaleur. Attention urgence médicale !

En savoir plus

Les numéros utiles

Canicule info service (n° vert national) : **0 800 06 66 66**

SAMU : **15 ou 112** depuis un téléphone portable

SOS Médecins : **04 94 14 33 33**

Pompiers : **18**

Urgence sociale : **115**

Inscription registre communal des personnes vulnérables (CLIC du CCAS de Toulon) : **04 94 24 65 25**

Les sites utiles

[Les plans des fontaines toulonnaises pour vous rafraîchir](#) [1]

[Lire les recommandations de la préfecture du Var](#) [2]

[Météo France](#) [3]

[Les recommandation de l'Agence Régionale de la Santé PACA](#) [4]

[Ameli-santé](#) [5]

[Inpes](#) [6]

[Site du Ministère de la Solidarité et de la Santé](#) [7]

[Inscription sur le registre communal des personnes vulnérables](#) [8] (CLIC du CCAS de Toulon)

[Pour les professionnels](#) [9] et plus particulièrement [ceux qui travaillent auprès des personnes âgées](#) [10]

Contacts -

➤ [TOUT L'ANNUAIRE](#) [11]

Mairie de Toulon

Avenue de la République
CS 71407 - 83056 Toulon Cedex
Tél. : 04 94 36 30 00

Liens:

[1] <https://toulon.fr/fontaines-toulonnaises>

[2] <http://www.var.gouv.fr/vigilance-pendant-la-canicule-a2453.html>

[3] <http://vigilance.meteofrance.com/>

[4] <https://www.paca.ars.sante.fr/fortes-chaleurs-et-canicule-nos-recommandations>

[5] <http://www.ameli-sante.fr/canicule/canicule-definition-effets-sur-lorganisme-et-personnes-a-risque.html>

[6] http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/canicule-comprendre.asp

[7] <http://social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/recommandations-en-cas-de-canicule>

[8] <http://www.toulon.fr/node/4830>

[9] <http://social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/le-plan-national-canicule>

[10] <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1033.pdf>

[11] <https://toulon.fr/annuaires>