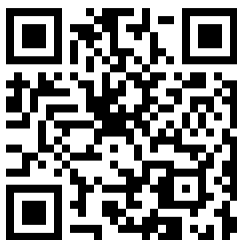


CANICULE

Le guide citoyen des bons gestes

*Se protéger, protéger les autres,
garder la tête froide.*

D'après les sources officielles françaises



Le kit complet, gratuit et hors-ligne :
canicule.netlify.app

À propos de ce guide

Ce livret rassemble, sous une forme simple et imprimable, les gestes de prévention recommandés pendant les vagues de chaleur. Il est **gratuit et librement reproductible** à des fins d'information et de prévention.

Sources : Santé publique France, Ministère de la Santé et de la Prévention, Assurance Maladie (ameli.fr), Météo-France (Vigilance), Service-Public.fr, Croix-Rouge française, ANSM, ANSES, ADEME, INRS.

Avertissement. Ce document d'information ne remplace ni un avis médical, ni l'appel aux secours. En cas de doute sur l'état d'une personne (confusion, peau chaude et sèche, malaise), appelez le **15** sans attendre. Vérifiez toujours la vigilance **du jour** sur vigilance.meteofrance.fr et les consignes locales de votre préfecture.

Édition de l'été 2026. Prix et chiffres indiqués à titre indicatif (France 2026), susceptibles d'évoluer.

Retrouvez la version interactive, les affiches, le mémo et les visuels à partager sur canicule.netlify.app.

Numéros à connaître

À enregistrer **maintenant** dans votre téléphone.

15	SAMU - urgence médicale Malaise, coup de chaleur. 24 h/24.
18	Pompiers - secours Accident, détresse. 24 h/24.
112	Numéro d'urgence européen Depuis un mobile (carte SIM requise en France).
114	Sourds et malentendants Par SMS, tchat ou visio - sans parler.
115	Samu social Signaler une personne sans abri en détresse.
17	Police / Gendarmerie Danger immédiat, mise en sécurité.

Conseil, pas urgence. Canicule info service : **0 800 06 66 66** (gratuit, lun.-sam. 9 h-19 h) renseigne mais ne traite pas une urgence. Un signe grave → **15**.

Sommaire

Numéros à connaître.....	3
1. Comprendre l'alerte : la vigilance.....	5
2. Les gestes qui protègent.....	7
3. Reconnaître le danger et réagir.....	9
4. Protéger les personnes fragiles.....	11
5. Bébé et enfants : vigilance maximale.....	13
6. Tirer profit du soleil - en sécurité.....	15
7. Ventilateur ou climatiseur ? Le vrai coût.....	17
8. Se préparer, pour ne pas subir.....	19
9. Idées reçues à oublier.....	21
Ma fiche pratique.....	23
Passez le relais.....	24
Pour aller plus loin, et partager.....	25

1. Comprendre l'alerte : la vigilance

Chaque jour, Météo-France publie une carte de vigilance par département, en quatre couleurs. Consultez-la chaque matin sur **vigilance.meteofrance.fr**. La couleur indique le **niveau de danger**, pas seulement la température.

VERT	Pas de vigilance particulière pour la chaleur.
JAUNE	Pic de chaleur (1 à 2 jours). Risque surtout pour les personnes fragiles et surexposées (travail physique, sport). À ne pas négliger.
ORANGE	Canicule . Chaleur intense durant au moins 3 jours et 3 nuits. Risque pour l'ensemble de la population exposée. Appliquez tous les gestes et surveillez vos proches.
ROUGE	Canicule extrême . Danger maximal pour tous. Suivez strictement les consignes des autorités ; évitez toute sortie et tout effort aux heures chaudes.

À noter. Les couleurs ne se déclenchent pas à un seuil fixe de température : la durée, la précocité, l'humidité et la pollution comptent aussi. Une vigilance orange ou rouge appelle à redoubler de surveillance envers les personnes âgées, isolées et les enfants.

À faire dès aujourd'hui

- **Activez les notifications** de vigilance dans l'application Météo-France pour votre département.
- **Inscrivez vos proches fragiles** sur le registre communal de la mairie ou du CCAS (65 ans et plus, handicap,

isolement). C'est gratuit, volontaire, possible toute l'année - un proche peut le faire avec leur accord.

- **Repérez un lieu frais** à proximité pour y passer 2 à 3 heures par jour : médiathèque, centre commercial, cinéma, église, salle municipale. Demandez la liste à votre mairie.

2. Les gestes qui protègent

1. **Buvez régulièrement, sans attendre la soif.** Au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour, par petites gorgées. La soif est un signal tardif. En cas de fièvre, buvez davantage et demandez un avis à votre médecin ou pharmacien.
2. **Gardez votre logement frais.** Fermez volets, stores et rideaux le jour, côté soleil. N'ouvrez en grand que lorsque l'air extérieur est plus frais (soir, nuit, tôt le matin), en créant des courants d'air. Réfugiez-vous dans la pièce la plus fraîche.
3. **Rafrâchissez votre corps plusieurs fois par jour.** Mouillez au moins le visage, la nuque et les avant-bras (douche tiède, brumisateur, linge humide). Ne vous séchez pas complètement : l'évaporation prolonge l'effet.
4. **Évitez la chaleur aux heures les plus chaudes.** Pas de sortie ni d'effort entre 11 h et 21 h. Si vous devez sortir : tôt ou tard, à l'ombre, avec de l'eau et un chapeau.
5. **Habillez-vous léger et clair.** Vêtements amples, en coton ou lin, de couleur claire ; chapeau et lunettes à l'extérieur.
6. **Mangez suffisamment, frais et léger.** Fruits et légumes riches en eau (melon, pastèque, concombre, tomate), crudités, soupes froides, yaourts. Ne sautez pas de repas.
7. **Passez 2 à 3 heures par jour au frais.** Si votre logement reste chaud, rejoignez un lieu climatisé (bibliothèque, centre commercial, salle municipale).

Attention. Alcool, café, thé et sodas très sucrés n'hydratent pas et aggravent la déshydratation. Les boissons glacées coupent la soif et font boire moins.

Médicaments. Ne modifiez jamais seul un traitement à cause de la chaleur. Certains médicaments (diurétiques, antihypertenseurs, anti-inflammatoires, psychotropes...) perturbent la régulation de la température. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien - sans interrompre votre traitement de vous-même.

3. Reconnaître le danger et réagir

Le repère qui sauve : peau MOITE + conscience normale = épuisement ; peau CHAUDE et SÈCHE + CONFUSION = coup de chaleur (urgence vitale).

Épuisement / déshydratation <i>Sérieux, mais on peut agir.</i>	Coup de chaleur <i>URGENCE VITALE - 15.</i>
• Sueurs abondantes, peau moite et pâle • Soif intense, crampes • Faiblesse, vertiges, maux de tête, nausées • Lèvres sèches, urines rares et foncées	• Peau chaude, rouge, souvent SÈCHE (la transpiration s'arrête) • Confusion, propos incohérents, somnolence • Température ≥ 40 °C, vomissements • Convulsions, perte de connaissance

Idee reçue dangereuse. « Il transpire, donc il va bien. » Au contraire : l'arrêt de la transpiration (peau sèche et brûlante) est un signe de gravité.

Coup de chaleur - que faire, étape par étape

Le refroidissement est prioritaire : commencez sans attendre les secours.

Si la personne est consciente :

1. Appelez le **15** (ou 112).
2. Installez-la au frais, à l'ombre, ventilé ; desserrez ou retirez les vêtements.
3. Refroidissez activement : aspergez d'eau fraîche, linges humides, éventez, froid (glace dans un tissu) sur **nuque, aisselles et aine**.

4. Faites boire de l'eau fraîche **par petites gorgées** si elle peut avaler.

Si la personne est inconsciente mais respire :

1. **Ne faites rien boire** (risque d'étouffement).
2. Mettez-la sur le côté, en **position latérale de sécurité**.
3. Continuez à la refroidir et surveillez la respiration. Si elle ne respire plus : massage cardiaque.

Ne donnez pas de paracétamol, d'aspirine ni d'anti-inflammatoire pour « faire baisser la fièvre » d'un coup de chaleur : inefficace et potentiellement toxique. Seul le refroidissement physique compte. Évitez aussi l'eau glacée et les bains glacés (risque de choc).

Épuisement / déshydratation - que faire

- Installez la personne au frais, allongée, au repos.
- Faites-la boire immédiatement et régulièrement ; rafraîchissez la peau.
- **Surveillez** : si confusion, peau qui devient sèche/brûlante, impossibilité de boire, ou aucune amélioration → **15**.
L'épuisement non traité peut évoluer en coup de chaleur.

4. Protéger les personnes fragiles

C'est souvent là que l'on aide le plus concrètement. Les plus à risque : les **65 ans et plus** (soif et sensation de chaleur diminuées), les personnes **isolées**, les malades chroniques (cœur, reins, voies respiratoires, diabète, Parkinson, suites d'AVC), les troubles psychiatriques, le handicap, les femmes enceintes, les travailleurs en extérieur, les personnes sans abri.

Aider, concrètement

- **Prenez des nouvelles chaque jour** (deux fois en vigilance orange/rouge). Vérifiez qu'ils boivent, qu'ils ont une pièce fraîche, et guettez les signes (confusion, fatigue inhabituelle, peau chaude/sèche).
- **Aidez aux gestes** : fermer les volets le jour / aérer la nuit, apporter de l'eau, proposer un brumisateur, accompagner vers un lieu climatisé.
- **Le registre de la mairie** : faites-y inscrire la personne (mairie / CCAS) ; les services sociaux la contacteront en cas d'alerte.
- **Médicaments & chaleur** : faites revoir l'ordonnance avant l'été et vérifiez les conditions de conservation des traitements.

Qui appeler ? Conseils : Canicule info service **0 800 06 66 66**. Signe de gravité : **15**. Personne sans abri en détresse : **115**.

Les animaux aussi

- Eau propre et fraîche à volonté, en permanence.
- Sorties tôt ou tard, à l'ombre ; évitez le bitume brûlant (jusqu'à ~50 °C).
- Rafraîchissez avec un linge humide ; ne rasez pas entièrement un chien ou un chat (le pelage protège du soleil).

Jamais seul dans une voiture. Un enfant, une personne dépendante ou un animal - même quelques minutes, même à l'ombre, vitres entrouvertes. L'habitacle peut dépasser 50 °C en une vingtaine de minutes. Devant un enfant enfermé en détresse, vous pouvez briser une vitre pour le secourir (état de nécessité, art. 122-7 du Code pénal) - prévenez le 15 ou le 17.

5. Bébés et enfants : vigilance maximale

Les nourrissons et jeunes enfants (moins de 4-5 ans) se déshydratent très vite, régulent mal leur température et ne savent pas exprimer leur soif. La vigilance des adultes est **indispensable**.

Les bons gestes

- **Proposez à boire au moins une fois par heure**, même sans demande. Nourrisson **allaité** : le lait maternel suffit, à la demande (la maman boit abondamment). Au biberon : de l'eau selon l'avis du pédiatre.
- **À l'intérieur** : bébé en simple couche, jeune enfant en sous-vêtements. Bains ou douches fréquents à ~35 °C (1 à 2 °C sous la température du corps), jamais d'eau glacée. Chambre fraîche (volets fermés le jour, aération la nuit).
- **À l'extérieur** : jamais de soleil direct avant 1 an. Sortez avant 11 h / après 21 h, à l'ombre, chapeau à larges bords, vêtements clairs, crème SPF 50 renouvelée.

Appelez le 15 si l'enfant présente : somnolence anormale, abattement, yeux cernés ou perte de connaissance ; fièvre, refus de boire, vomissements ou diarrhée ; bouche et langue sèches, pli de la peau qui reste marqué ; couches anormalement sèches depuis plusieurs heures.

Réflexe voiture. « Quelques minutes, ça ne risque rien » est FAUX et potentiellement mortel. Avant de fermer la voiture, vérifiez toujours la banquette arrière.

Poussette. Ne la couvrez pas d'un linge fermé pour faire de l'ombre : effet de serre et air coupé. Préférez une ombrelle ajourée.

6. Tirer profit du soleil - en sécurité

La priorité reste de se protéger : la chaleur tue. Une fois les bons gestes adoptés, le soleil peut devenir un allié sobre - sans jamais contredire les consignes sanitaires.

Rafrâichir son logement (gratuit, et le plus efficace)

Du plus efficace au moins efficace :

1. **Volets / stores fermés** côté soleil dès le matin. Une protection extérieure (volet, store banne, brise-soleil) bloque le rayonnement avant la vitre : bien plus efficace qu'un rideau intérieur.
2. **Aération nocturne** en courant d'air dès que l'air extérieur est plus frais. En ville, aérez surtout la nuit et très tôt.
3. **Évaporation** : un linge humide devant une fenêtre ouverte la nuit ; brumisez ; étendez du linge humide à l'intérieur.
4. **Ventilateur - sous 32 °C seulement.** Il ne refroidit pas l'air : il aide l'évaporation de la sueur. Au-delà de 32 °C, mouillez d'abord votre peau, ou placez un linge humide / une bouteille glacée DEVANT lui (jamais dessus : risque électrique).
5. **Climatiseur - dernier recours, une seule pièce refuge.** Réglez-le à 26 °C (ou 5 à 7 °C sous la température extérieure au maximum). Fermez la pièce, entretenez les filtres.

Sans clim chez soi ? Passez 2 à 3 heures par jour dans un lieu public frais. Investissez plutôt dans l'ombrage durable : couleurs claires, végétalisation, arbre en façade sud.

Faire du soleil un allié sobre

- **Séchage du linge** : le soleil sèche en un temps record (zéro sèche-linge) ; le linge humide étendu à l'intérieur rafraîchit l'air.
- **Cuisson sans chauffer la maison** : évitez le four électrique aux heures chaudes. La cuisson solaire est une astuce pratique (conseil de bon sens, pas une consigne sanitaire).
- **Énergie** : faites tourner lave-linge, lave-vaisselle et recharges en milieu de journée plutôt qu'aux heures de pointe (18 h-20 h).

Sécurité cuisson solaire. Cuiseur parabolique : 150-200 °C, brûle en un instant - surveillance constante, gants, surface stable, enfants à l'écart, ne fixez pas le point focal. Four-boîte : montée lente (80-150 °C) - vérifiez la cuisson à cœur des viandes, œufs et poissons.

Panneaux & eau chaude. N'arrosez jamais des panneaux solaires brûlants (le choc thermique peut les fissurer ; ils supportent +85 °C). Eau chaude sanitaire : gardez le ballon à 50-55 °C minimum (risque de légionelle en dessous) et posez un mitigeur thermostatique (~50 °C) contre les brûlures.

Jardin & restrictions d'eau. Arrosez tôt le matin ou le soir (jamais en plein midi) ; paillez ; récupérez l'eau de pluie. En sécheresse, des arrêtés limitent l'arrosage - vérifiez votre département sur VigiEau (amende jusqu'à 1 500 €).

7. Ventilateur ou climatiseur ? Le vrai coût

La question n°1 de la canicule. Coûts d'électricité au tarif réglementé **0,194 €/kWh** (option Base, juin 2026). « Mois » = 30 jours d'usage intensif.

Solution	Coût / mois	En clair
Ventilateur achat 20-60 €	2-4 €	Quasi gratuit à l'usage (~8 €/été). Aide la sueur à s'évaporer.
Clim mobile mono-tuyau achat 100-400 €	45-140 €	Refroidit vraiment, mais le tuyau unique fait rentrer de l'air chaud. Bruyant.
Clim mobile double tuyau achat 400-700 €	40-90 €	Plus efficace, mais cher à l'achat comme à l'usage.

Le verdict. À l'usage, un climatiseur mobile coûte 15 à 30 fois plus qu'un ventilateur. Il n'est justifié que pour une personne fragile, un bébé ou un malade dans un logement qui ne redescend jamais sous ~26 °C la nuit - et alors, on climatise une seule pièce, porte fermée.

Trois kits prêts à l'emploi

≈ **50 € - l'essentiel** : ventilateur sur pied, brumisateur, gourde isotherme inox, serviette rafraîchissante, thermomètre d'intérieur.

≈ **150 € - mieux dormir + protéger le logement** : ventilateur colonne silencieux, moustiquaire de fenêtre, voile / film solaire extérieur, poches de froid.

≈ 500 € - rafraîchir 1 pièce (personne fragile) : climatiseur mobile double tuyau classe A + calfeutrage + ventilateur d'appoint. Comptez 40 à 90 €/mois d'électricité en plus.

Le bon réflexe d'abord : le gratuit. Volets fermés le jour, aération la nuit, protection extérieure du soleil, linge humide devant le ventilateur, éteindre ce qui chauffe. N'achetez qu'après avoir épuisé ces gestes - souvent, ils suffisent.

8. Se préparer, pour ne pas subir

Anticiper évite la panique. Quelques minutes de préparation rendent l'épisode bien plus supportable.

Le logement

- Repérez la pièce la plus fraîche : c'est votre refuge de jour.
- Fermez volets et rideaux côté soleil dès le matin ; testez l'aération nocturne (courant d'air traversant).
- Fenêtres très exposées : un **voile ou film solaire extérieur** (dès 20 €) bloque la chaleur avant la vitre.
- Un thermomètre d'intérieur aide à savoir quand fermer et quand aérer.

Les réserves

- De l'eau (bouteilles), un brumisateur, un ventilateur en état de marche.
- Des poches de froid réutilisables au congélateur ; une serviette rafraîchissante.
- De quoi manger frais et léger sans cuisiner (fruits, crudités, yaourts, soupes froides).

La santé

- Faites **revoir l'ordonnance** par le médecin ou le pharmacien (médicaments + chaleur) et vérifiez la conservation des traitements.
- Une petite trousse : thermomètre, après-soleil, de quoi se rafraîchir.

Le lien

- Activez les notifications de vigilance Météo-France pour votre département.
- Notez le 0 800 06 66 66 et repérez un lieu public frais près de chez vous.
- **Échangez vos coordonnées avec un voisin âgé** dès maintenant : c'est le geste le plus utile.

La check-list express. Pièce fraîche repérée · volets fermés le jour · eau + brumisateurs + ventilateurs · poches de froid au congélateur · ordonnance revue · un voisin à appeler chaque jour.

9. Idées reçues à oublier

Des croyances répandues - et ce que disent vraiment les autorités sanitaires.

On entend...	La réalité
« <i>Il transpire, donc il va bien.</i> »	L'arrêt de la transpiration (peau sèche et brûlante) est au contraire un signe de gravité.
« <i>Un ventilateur rafraîchit toujours.</i> »	Au-delà de ~35 °C sur peau sèche, il peut aggraver la déshydratation. Mouillez d'abord la peau.
« <i>De l'eau glacée, c'est plus efficace.</i> »	Risque de choc. On utilise de l'eau fraîche et un refroidissement progressif.
« <i>Du paracétamol fera tomber la fièvre.</i> »	Inefficace et toxique pour un coup de chaleur : seul le refroidissement physique compte.
« <i>Quelques minutes en voiture, ça va.</i> »	L'habitacle dépasse 50 °C en ~20 min. Jamais un enfant, une personne dépendante ou un animal seul.
« <i>Il faut boire beaucoup, d'un coup.</i> »	Par petites gorgées, régulièrement. Cœur/reins fragiles : quantité à adapter avec le médecin.
« <i>On ferme tout, jour et nuit.</i> »	Fermé le jour, mais on aère la nuit quand l'air extérieur est plus frais.

« <i>Un rideau intérieur suffit.</i> »	L'ombrage extérieur est bien plus efficace : il bloque le soleil avant la vitre.
« <i>La clim à fond, à 18 °C.</i> »	26 °C suffit. Un écart de plus de 7 °C = choc thermique et facture qui explose.
« <i>Une bière fraîche, ça désaltère.</i> »	L'alcool déshydrate et trompe la soif. De l'eau, de préférence.
« <i>Jeune et sportif, aucun risque.</i> »	L'effort en pleine chaleur expose au coup de chaleur, même en pleine forme.
« <i>La nuit, le danger est passé.</i> »	Les nuits sans fraîcheur empêchent le corps de récupérer : restez vigilant aussi la nuit.

Ma fiche pratique

À remplir et à garder à portée de main (sur le frigo, près du téléphone).

Mes proches à appeler chaque jour

Nom : Téléphone :

Nom : Téléphone :

Nom : Téléphone :

Mes repères

Ma pièce la plus fraîche :

Mon lieu frais le plus proche (médiathèque, centre commercial...) :

Mon médecin / ma pharmacie :

Mes numéros. Urgences 15 (SAMU) · 18 (pompiers) · 112 (mobile) · 115 (sans-abri) · Canicule info service 0 800 06 66 66.

Passez le relais

Ce guide ne protège vraiment que s'il circule. Trois gestes à votre portée, aujourd'hui :

- **Appelez un proche isolé chaque jour.** Le geste le plus simple - et celui qui sauve le plus de vies.
- **Affichez le mémo** (une page A4, sur le site) dans le hall de l'immeuble, chez un commerçant, à la pharmacie, à la médiathèque.
- **Inscrivez une personne fragile** au registre canicule de la mairie (gratuit) : les services sociaux prendront de ses nouvelles en cas d'alerte.

Signalez aussi ce kit à votre mairie, votre CCAS ou votre pharmacie : en un message, ils touchent bien plus de monde que vous seul.

Une minute, une vie. Si chaque lecteur appelle un voisin et affiche un mémo, l'information protège tout un quartier.

Pour aller plus loin, et partager

Ce livret est la version papier d'un kit citoyen plus complet, gratuit et libre de droits :

- Un guide interactif et un outil « que faire ? » (aide à la décision, hydratation, suivi des proches, lieux frais).
- Un mémo A4 et une affiche A3 prêts à imprimer (avec QR code) pour un hall, une vitrine, une pharmacie.
- Des visuels carrés à partager sur les réseaux sociaux.

Le tout fonctionne même sans connexion, sans publicité et sans collecte de données.



canicule.netlify.app

Imprimez, affichez, partagez. Et appelez un proche isolé aujourd'hui.

Rappel. Ce guide informe, il ne soigne pas. En cas de signe grave, c'est une urgence : appelez le 15.