

## En période de fortes chaleurs/ canicules, ces petites actions du quotidien sont fondamentales.

Le matériel permettant de lutter contre l'hyperthermie (augmentation de la température du corps) est simple et accessible : ventilateur, brumisateur, gourdes...

Conduite à tenir en cas de malaise - sans perte de connaissance chez une personne âgée - s'il ne s'agit pas d'une urgence neurologique ou cardio-vasculaire :

Vérifier l'hydratation et la surchauffe de l'organisme :

Avec les mains propres mettre l'index à l'intérieur de la joue :

**Si l'intérieur de la joue est sec**  
la personne est déshydratée:

- L'hydrater progressivement en faisant sucer une serviette imbibée d'eau

**Si l'intérieur de la joue est humide**  
la personne est en situation de « surchauffe »:

- Vaporiser de l'eau sur l'intérieur des 2 bras, à l'aide de brumisateur
- Mettre le ventilateur à ce niveau pour faire diffuser les gouttelettes d'eau

# CANICULES FORTES CHALEURS



### Attention !

En cas de fortes chaleurs, pour traiter la fièvre ou les maux de tête, il est déconseillé de prendre de l'aspirine ou du paracétamol. En effet, le paracétamol est inefficace en cas de coup de chaleur et l'aspirine peut gêner l'adaptation de l'organisme à la chaleur :

Prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.



Ville de Marseille © Adobestock - Imprimerie municipale de la Ville de Marseille  
Imprimé avec des encres végétales sur papier issu de forêts gérées durablement  
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

## COMMENT PROTÉGER LES PLUS FRAGILES ?



# MÉCANISMES D'ADAPTATION À LA CHALEUR

Face à une montée des températures ambiantes, le corps déclenche des mécanismes d'adaptation.

Dès que la température corporelle dépasse 37°C, le corps met en place ces mécanismes de régulation thermique ; comme la transpiration qui permet d'évacuer la chaleur et donc de refroidir la peau, le sang et le corps en entier mais en fonction de l'âge et de l'état de santé ce n'est pas toujours le cas.

Certaines personnes sont plus fragiles face à ces épisodes de fortes chaleurs telles que les personnes âgées et/ou dépendantes, et les nourrissons.



## Conseils

### POUR LES NOURRISSONS ET LES JEUNES ENFANTS

Chez les jeunes enfants, l'hydratation en période de forte chaleur est primordiale : ils sont actifs et transpirent trop et se déshydratent.

#### À retenir :

##### Il faut les faire boire autant que ce qu'ils transpirent :

- Dans la journée, donnez des **bains fréquents** à votre bébé/ jeune enfant, d'une **température inférieure d'un à deux degrés** à celle du corps.
- Pour éviter la déshydratation, proposez-leur de **l'eau fraîche**, une fois par heure au moins, au biberon ou au verre, sans attendre que la soif se manifeste.
- Faites-les **boire la nuit**, s'ils se réveillent.
- Donnez-leur également des **fruits, légumes et laitages** car ils sont riches en eau.

## Conseils

### POUR LES PERSONNES ÂGÉES



À l'inverse des jeunes adultes et des enfants, le système de régulation fonctionne moins bien, chez les séniors.

Bien souvent, la personne âgée ne se plaint pas et ne réclame rien. Elle a plus de difficulté à boire en quantité et perd sa capacité à transpirer car, ses glandes sudoripares qui permettent cette transpiration, fonctionnent moins bien.

Le corps n'arrivant plus à se refroidir, il risque alors un coup de chaleur, parfois mortel.

La transpiration insuffisante, la température augmente, la peau devient chaude, la personne est prise de crampes, de malaises, de nausées, de maux de tête...

#### À retenir :

**L'hydratation reste nécessaire mais prudente, il faut également lutter contre la montée de température par d'autres mesures :**

- **Humidifier directement la peau** plutôt que l'organisme,
- Leur faire prendre des **douches**,
- Leur faire appliquer régulièrement des **linges humides sur la peau** ou leur **vaporiser de l'eau** sur le corps dans des **atmosphères climatisées** ou en utilisant en plus un ventilateur,
- S'assurer que les personnes âgées aient accès régulièrement à une **pièce climatisée ou ventilé**,
- Qu'elles aient accès à une **quantité suffisante de gelée liquide** et qu'elles puissent bénéficier **d'une aide à boire** en cas de difficulté.