



NEWS, SANTÉ &
SOLIDARITÉ

CANICULE, FORTES CHALEURS : ADOPTER LES BONS RÉFLEXES ! 2025

En période de fortes chaleurs, quelques gestes simples peuvent faire la différence pour vous protéger, ainsi que vos proches !

Publié le 10 juillet 2025

En période de fortes chaleurs, **quelques gestes simples** peuvent faire la différence pour vous protéger, ainsi que vos proches :

- Se mouiller le corps régulièrement
- Bien se ventiler
- Boire au moins 1,5 L d'eau par jour
- Manger en quantité suffisante
- Donner de ses nouvelles à ses proches
- Éviter les sorties aux heures les plus chaudes (12h-16h)

Et pour les enfants ?

On les garde à l'ombre, bien hydratés, et on pense à la crème solaire toutes les deux heures !

Le **CCAS** accompagne aussi les personnes vulnérables. Un **registre** est ouvert jusqu'au 31 août pour bénéficier d'un **suivi** en cas de canicule. Inscriptions à l'Agora ou en ligne.

Le CCAS est joignable au 01.34.00.11.11

En cas de malaise ou de coup de chaleur : **appelez le 15 ou le 112.**

Pour en savoir plus,

[consultez le site du gouvernement \(https://sante.gouv.fr/\)](https://sante.gouv.fr/)



CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOUILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE
D'ALCOOL



BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOIETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES