



Quelques gestes simples suffisent à éviter la plupart des problèmes liés à la chaleur. Voici l'essentiel à retenir.

■ LES BONS RÉFLEXES — à adopter chaque jour

- ✓ **Buvez régulièrement** de l'eau, sans attendre d'avoir soif.
- ✓ **Gardez votre logement frais** : volets fermés le jour, aération la nuit.
- ✓ **Limitez les efforts** physiques (sport, jardinage, ménage).
- ✓ **Vêtements légers**, amples et clairs ; un chapeau dehors.
- ✓ **Rafrâchissez-vous** : mouillez visage, bras et nuque plusieurs fois par jour.
- ✓ **Évitez de sortir** aux heures les plus chaudes (11h-21h), restez à l'ombre.
- ✓ **Mangez normalement** (fruits, légumes, repas frais) et évitez l'alcool.
- ✓ **Prenez des nouvelles** de vos proches âgés ou isolés (et donnez les vôtres).

■ QUAND CONSULTER ? — les signes à surveiller

Surveillez ces signes — appelez votre médecin (ou le 15) :

- Maux de tête, fatigue inhabituelle, vertiges.
- Nausées, crampes musculaires, soif intense, bouche sèche.
- Urines rares ou foncées.
- Chez une personne âgée : confusion, somnolence, comportement inhabituel.

Urgence vitale — appelez immédiatement le 15

- Température très élevée, peau chaude et rouge.
- Confusion, propos incohérents, perte de connaissance, convulsions.
- Difficulté à parler ou à se déplacer.

En attendant : mettez la personne au frais, rafraîchissez-la, faites-la boire seulement si elle est consciente.

■ VOS MÉDICAMENTS — les précautions

Certains médicaments sont plus à risque en cas de déshydratation ou de canicule :

- **Diurétiques, traitements de la tension et du cœur** : risque de déshydratation et de baisse de tension.
- **Certains traitements du système nerveux** (antidépresseurs, neuroleptiques, épilepsie, Parkinson) : gênent la transpiration et la régulation de la température.
- **Anti-inflammatoires** (ibuprofène...) : peuvent altérer le fonctionnement des reins (insuffisance rénale) en cas de déshydratation.
- **Lithium, metformine** : si les reins fonctionnent moins bien, ces médicaments peuvent s'accumuler et devenir toxiques.

Ce qu'il faut faire :

- **Ne modifiez et n'arrêtez jamais seul(e)** votre traitement — demandez conseil à votre médecin, pharmacien ou infirmier(ère).
- **Pas d'automédication** : le paracétamol et l'aspirine ne soignent pas un coup de chaleur et peuvent être dangereux.
- **Conservez vos médicaments au frais**, à l'abri du soleil (protégez les patchs ; gardez au frais l'insuline si concerné).

■ QUI CONTACTER ? — selon votre besoin

EN CAS DE SYMPTÔMES
Votre médecin traitant

**QUESTION SUR VOTRE
TRAITEMENT**
Votre pharmacien ou
votre infirmier(ère)

URGENCE VITALE
SAMU
15

INFOS & CONSEILS CANICULE
Canicule info service
0 800 06 66 66
gratuit



CPTS Nord-Essonne Hygie

Association loi 1901 · JOAFE n° 39 du 28/09/2019 · N° RNA : W913012501
Siège social : 91 avenue d'Alsace Lorraine, 91550 Paray-Vieille-Poste
contact@hygie-cpts.org

Version 1 — 01/07/2026