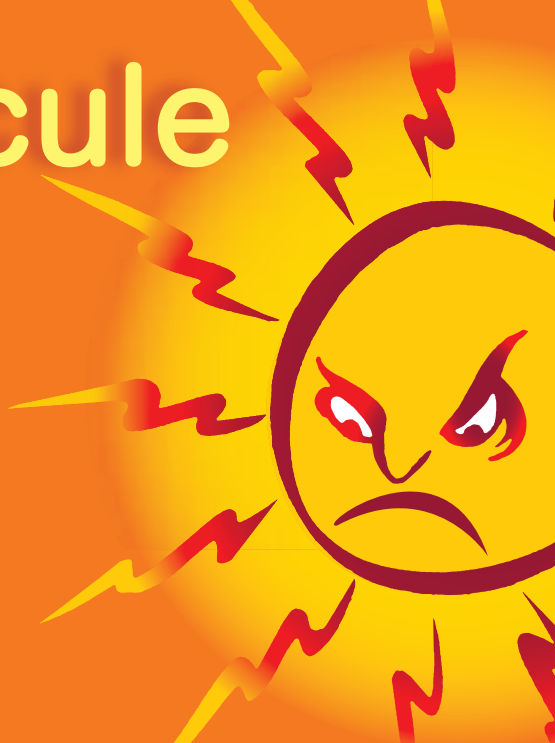


# La canicule et nous

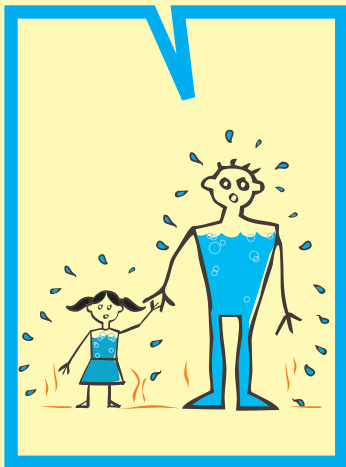


Document réalisé par l'Inpes, établissement public français, sous tutelle du ministère de la Santé et des Sports, avec le concours de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie et diffusé en Suisse par l'association Les Mains pour le Dire.



# Enfant et adulte : que faut-il faire ?

Mon corps transpire beaucoup pour garder la bonne température (37 °C).



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation = danger.



Je bois beaucoup d'eau.



# Personne âgée : que faut-il faire ?

Mon corps transpire peu : c'est difficile de garder la bonne température (37°C).





La température de mon corps peut augmenter : attention = je suis en danger.



Je mouille ma peau plusieurs fois par jour et « je fais de l'air ».



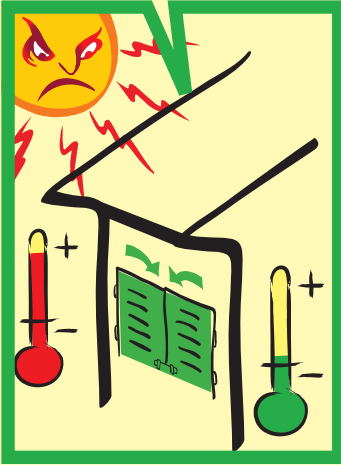
 = Information

 = Conseil

 = Attention

 = Danger

Je ferme les volets pendant la journée.



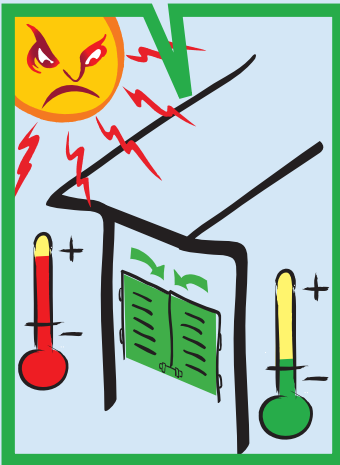
Je demande des nouvelles à ma famille, mes amis...



Au travail, je fais attention à moi et à mes collègues.



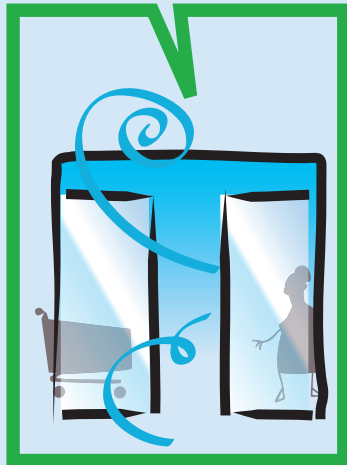
Je ferme les volets pendant la journée.



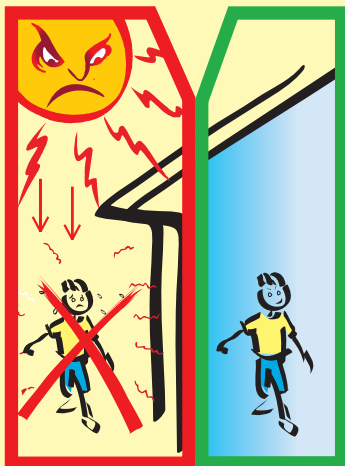
Je donne de mes nouvelles à ma famille, mes amis.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé (musée, cinéma, centre commercial...).



Je ne reste pas en plein soleil (je cherche l'ombre).



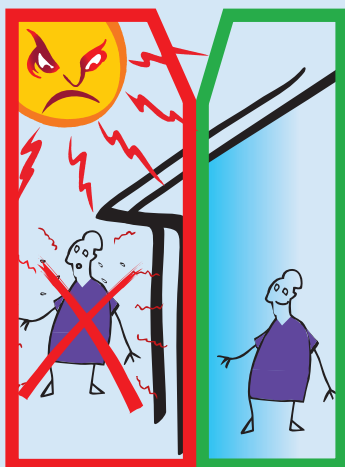
Je ne bois pas d'alcool.



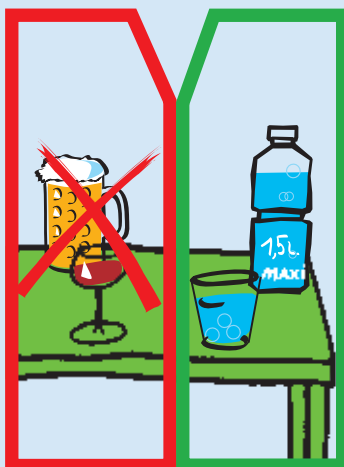
Je ne fais pas d'effort ou de sport trop fatigant.



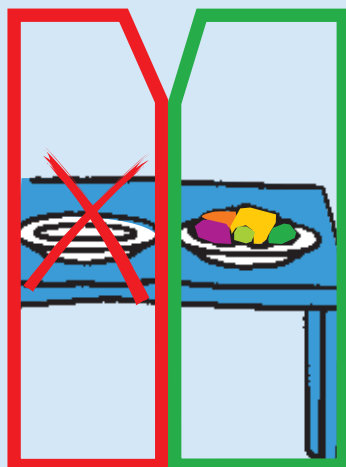
Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je bois environ 1,5 l d'eau par jour mais pas d'alcool.



Je mange comme d'habitude (fruits, légumes, pain, soupe...).





Ma santé peut être en danger quand :

il fait très chaud ;



la nuit, la température ne descend pas, ou très peu ;



Cela dure depuis plusieurs jours.



canicule

**Si vous prenez des médicaments, demandez conseil  
à votre médecin ou à votre pharmacien.**

**Si vous voyez une personne victime  
d'un malaise ou d'un coup de chaleur,  
contactez immédiatement les secours.**

**Numéro en cas d'urgence :**

.....

**ou appelez le Relais Numéro  
d'urgence : 0844 850 870\***

**\*Police, Feu, Santé, Rega au tarif de 3.4 ct/min**

**ou bien faites appeler le 144**

**Consultez régulièrement la météo :  
[www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)**



**Ce dépliant est accessible  
en langue des signes française  
[www.pisourd.ch/canicule](http://www.pisourd.ch/canicule)**



**Diffusion en Suisse - [info@mains-dire.org](mailto:info@mains-dire.org)**



**Association Les Mains pour le Dire**  
Avenue Riant-Mont 1, 1004 Lausanne  
Tél. 021 311 95 35 - Fax 021 311 95 36