



# PLAN CANICULE 2016



**Plan décidé après l'épisode de 2003, réactualisé chaque année avec 10 ans de recul.  
Instruction n° DGS/  
VSS2/DGOS/DGCS/ DGT/  
DGSCGC/2016/171 du 27  
mai 2016 relative au Plan  
National Canicule 2016**

## Le mot du directeur

Les épisodes de canicule de 2003 et 2006 ont marqué les esprits par l'ampleur et les conséquences dramatiques qu'ils ont occasionnées en France. Cet événement climatique par son caractère exceptionnel doit faire l'objet de toute notre vigilance, sachant qu'en 2015 l'épisode de forte chaleur s'est déroulé sur une courte période, et a engendré une augmentation des décès. Les acteurs du sport, de la jeunesse et de la cohésion sociale doivent s'informer, se préparer et se mobiliser pour affronter un nouvel épisode dans les années à venir. Avec un recul de 14 ans, le plan canicule, créé après 2003 et régulièrement révisé, est présenté en Aquitaine, Limousin et Poitou Charente sous la forme d'un fascicule rassemblant des fiches pratiques et des conseils adaptés au secteur de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale.

Le mois de juillet 2015 a connu des pics de chaleur et de nombreuses perturbations orageuses. Il a fait l'objet de plusieurs épisodes de vigilance jaune canicule. Destiné à être présenté à tous les professionnels, le plan est organisé autour de quatre grands axes : prévenir les effets d'une canicule, protéger les populations par la mise en place de mesures de gestion adaptées, informer et communiquer et enfin capitaliser les expériences. Il comporte les différents niveaux d'alerte et les mesures, déclinées dans les axes prioritaires, à adopter pour assurer la protection des usagers et la cohésion autour des personnes les plus vulnérables exposées à cet aléa climatique. Afin d'être le plus opérationnel possible, je vous invite à en assurer la plus large diffusion auprès des professionnels du sport et de l'animation, des bénévoles et représentants d'associations du secteur de la cohésion sociale et de l'hébergement d'urgence.

*Patrick Bahegne*



## Sommaire

- Fiche 1** - Prévenir les effets d'une canicule ..... p 3
- Fiche 2** - Protéger les populations par la mise en place ..... p 4  
de mesures de gestion adaptées aux niveaux de vigilance  
météorologique.
- Fiche 3** - Se préparer à d'éventuelles fortes chaleurs..... p 7
- Fiche 4** - Se préparer et agir dès l'annonce d'une vague de ..... p 8  
chaleur.
- Fiche 5** - Quels facteurs de risques en cas de forte chaleur ? ..... p 10
- Fiche 6** - Reconnaître les pathologies liées à la chaleur..... p 11
- Fiche 7** - S'informer sur les prises médicamenteuses en ..... p 13  
période de forte chaleur.
- Fiche 8** - Recommandations à destination des personnes ..... p 14  
effectuant des activités sportives.
- Fiche 9** - Les recommandations à destination des organisateurs..... p 15  
de manifestations sportives.
- Fiche 10** - Les recommandations à destination des..... p 16  
responsables des clubs sportifs ou de centres de vacances.
- Fiche 11** - Les recommandations à destination des directeurs ..... p 18  
et personnels des établissements d'accueil de jeunes enfants.
- Fiche 12** - Les recommandations à destination des directeurs ..... p 20  
d'établissements de centres de loisirs et vacances, de foyers  
de jeunes travailleurs, de foyers de la protection judiciaire de  
la jeunesse.
- Fiche 13** - Les recommandations aux centres d'hébergement..... p 22  
et de réinsertion sociale, aux centres d'hébergement d'urgence  
et aux accueils de jour.
- Fiche 14** - Les recommandations destinées aux intervenants ..... p 24  
dans la rue auprès des personnes sans abri.
- Fiche 15** - Les recommandations à destination des personnels ..... p 25  
et bénévoles des services sociaux, associations venant en aide  
aux personnes les plus démunies, gardiens d'immeuble.
- Fiche 16** - Les recommandations sanitaires vis à vis des..... p 26  
aliments.
- Fiche 17** - Retour d'expérience du plan national canicule ..... p 32  
Les questions à se poser ?

## FICHE 1 - Prévenir les effets d'une canicule

L'instruction interministérielle n°IOC/E/11/23223/C du 28 septembre 2011 fixe le cadre des procédures de mise en vigilance et d'alertes météorologiques sur le territoire métropolitain en cas de canicule de manière adaptée aux différentes catégories de populations identifiées et notamment les personnes à risque :

- **Pour les populations isolées et à risque**, il convient de s'assurer de la mise en place d'actions d'identification de ces personnes et de mobilisation des services et associations pour une meilleure solidarité sur le territoire ;
- **Pour les personnes en situation de précarité et sans abri**, il convient notamment de s'assurer de la disponibilité de places d'hébergement et d'accueil de jour, de la mobilisation d'équipes mobiles ou de tout autre dispositif de veille sociale ;
- **Pour les jeunes enfants**, il convient de rappeler aux gestionnaires de structures pour les enfants, les recommandations d'actions nécessaires pour assurer le rafraîchissement des enfants et des nourrissons ;
- **Pour les travailleurs**, il convient de s'assurer de la mise en oeuvre de mesures permettant de limiter les effets des épisodes caniculaires sur les conditions d'exécution des tâches ;
- **Pour les personnes à risque en établissements**, les établissements médico-sociaux doivent s'assurer de la mise en place de plans bleus, de pièces rafraîchies et de mise à disposition de dossiers de liaisons d'urgence. Les établissements de santé doivent, quant à eux, s'assurer de l'organisation et de la permanence des soins ;
- **Pour le grand public**, il s'agit de rappeler les conséquences sanitaires d'une canicule pour sensibiliser et protéger la population via des actions de communication.



La canicule est l'affaire de tous, protégez-vous et aidez à protéger ceux qui ont en le plus besoin ...  
N° Vert 0800 06 66 66 (*gratuit depuis un n° fixe en France*)



## FICHE 2 - Protéger les populations par la mise en place de mesures de gestion adaptées aux niveaux de vigilance météorologique

La vigilance météorologique est matérialisée par une carte de la France métropolitaine actualisée au moins deux fois par jour (à 6 heures et 16 heures). Cette vigilance est déclinée par département. Les quatre niveaux de couleur traduisent l'intensité du risque de canicule auquel la population sera exposée pour les prochaines 24 heures : vert, jaune, orange et rouge. La définition des différents niveaux du PNC se réfère aux couleurs de la vigilance météorologique.

### Niveau 1 - veille saisonnière (carte de vigilance verte)

Ce niveau 1 correspond à l'activation d'une veille saisonnière. Il comporte notamment la mise en œuvre d'un dispositif d'information préventive du 1er juin au 31 août.

### Niveau 2 - avertissement chaleur (carte de vigilance jaune)

Le passage en vigilance jaune sur la carte météorologique correspond à trois cas de figure :

1. Un pic de chaleur apparaît et est limité à un ou deux jours ;
2. Un épisode d'intensification de la chaleur pour les jours suivants ;
3. en veille de week-end ou de jour férié en matière d'information et de communication en particulier pour l'ARS.



Alerte canicule

### Niveau 3 - alerte canicule (carte de vigilance orange)

Le passage en niveau 3 correspond au passage en vigilance orange sur la carte de Météo- France. Il correspond à la mobilisation des acteurs concernés et à la mise en œuvre de mesures de gestion adaptées à la prise en charge notamment des personnes à risque. Le préfet s'appuie en fonction des besoins locaux sur le dispositif ORSEC.

### Niveau 4 - mobilisation maximale (carte de vigilance rouge)

Le niveau 4 correspond à une canicule avérée exceptionnelle, très intense et durable, avec apparition d'effets collatéraux dans différents secteurs (sécheresse, approvisionnement en eau potable, saturation des hôpitaux ou des pompes funèbres, panne d'électricité, feux de forêt, nécessité d'aménagement du temps de travail ou d'arrêt de certaines activités...). Cette situation nécessite la mise en œuvre de mesures exceptionnelles. Le déclenchement est du ressort du premier ministre.

Informier  
et  
communiquer

**Des actions de communication spécifiques sont mises en place du 1er juin au 31 août : consulter le dossier « canicule et chaleurs extrêmes » sur les sites suivants :**

<http://www.sante.gouv.fr/les-outils-de-communication.html>

[http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/evenement\\_climatique/canicule/caniculeoutils.Asp](http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/caniculeoutils.Asp)

« Canicule info service »

0 800 06 66 66



## Les situations à risque

### Les personnes concernées

#### Que faire pour les Personnes isolées ?

Le maire de la commune du domicile a quatre missions :

- Informer ses administrés de la mise en place du registre ;
- Collecter les demandes d'inscription ;
- En assurer la conservation, la mise à jour et la confidentialité ;
- Le communiquer au préfet à sa demande, en cas de déclenchement du Plan d'Alerte et d'Urgence, et aux services de la préfecture et/ou Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations (DDCSPP) de s'assurer de la mobilisation des collectivités territoriales et de la mise en œuvre de leurs obligations légales, notamment la mobilisation des associations.

#### Que faire pour les personnes en situation de précarité et sans abri ?

En cas d'épisode caniculaire, la vulnérabilité des publics sans abri isolés et en habitat précaire est aggravée par le manque de commodités et nécessite une attention particulière.

Le préfet de département s'assure en lien avec les associations et partenaires institutionnels concernés, de la disponibilité de places d'hébergement et d'accueil de jour ainsi que de la mobilisation des équipes mobiles (maraudes) ou de tout autre dispositif de veille sociale, mentionnés à l'article L. 345-2 du code de l'action sociale et des familles.

Le SAMU social ou tout autre dispositif de veille sociale contribuent à leur repérage et à leur soutien pour les aider à faire face aux difficultés résultant de leur mode de vie et de leur état de santé en les orientant au besoin vers un lieu d'accueil adapté (accueil de jour, centre d'hébergement).

#### Que faire pour les jeunes enfants ?

Les nourrissons et les jeunes enfants sont plus vulnérables face à une déshydratation.

Les gestionnaires des établissements et services d'accueil des enfants de moins de six ans, des centres maternels, et des accueils collectifs de mineurs (avec ou sans hébergement) reçoivent des recommandations d'actions, et ce, afin d'assurer le rafraîchissement des enfants et des nourrissons.

Le Service départemental de Protection Maternelle et Infantile (PMI) vérifie si un aménagement spécifique d'une pièce plus fraîche est envisageable et si les dispositifs et les matériels (stores, volets, systèmes de rafraîchissement, réfrigérateur, congélateur...) fonctionnent.

Les professionnels doivent être sensibilisés aux mesures de prévention et à la détection des signes cliniques d'alerte.

Pour les parents une vigilance est indispensable notamment en véhicule, sur la plage ou en montagne (cf campagne soleil : [www.ligue-cancer33.fr/uploads/pdf/prestations-soleil](http://www.ligue-cancer33.fr/uploads/pdf/prestations-soleil))

**Consulter le site :** <http://www.ligue-cancer33.fr/prevenir/prevention-soleil>

#### Que faire pour les travailleurs ?

**La responsabilité de l'employeur peut être engagée. Il convient de se référer au cadre juridique de référence :**

Articles L. 4121-1 et suivants et articles R. 4121-1 et suivants du code du travail.

Décret n°2008-1382 du 19 décembre 2008, « ambiances thermiques », dont le risque de « fortes chaleurs », dans le cadre de sa démarche d'évaluation des risques, de l'élaboration du Document Unique d'Evaluation des Risques (DUER), et de la mise en œuvre d'un plan d'actions prévoyant des mesures correctives.

## Établissements de santé et médico-sociaux

**Pour les personnes âgées**, se référer au décret n°2005-768 du 7 juillet 2005 « plan bleu ».

**Pour la pièce rafraîchie**, consulter les articles D. 312-160 et D. 312-161 du code de l'action sociale et des familles.

**Pour le dossier de Liaison d'urgence** : la Direction Générale de la Cohésion Sociale (DGCS) a élaboré et diffusé en 2008 un DLU, document synthétique sur la prise en charge médicale et paramédicale de chaque résident à mettre en place obligatoirement voir courrier du 29 mai 2008 et message du 26 juin 2008 du directeur général de l'action sociale sur la mise en place d'un dossier de liaison d'urgence dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

**Pour les établissements accueillant des personnes en situation de handicap plans bleus** idem personnes âgées.

## Organisation des soins ambulatoires et hospitaliers

**Pour la Permanence des soins en médecine ambulatoire** : L'Agence Régionale de Santé (ARS) et le Comité Départemental de l'Aide Médicale Urgente et de la Permanence des Soins (CODAMUPS) assurent l'organisation du dispositif.

**Pour la préparation de l'organisation de l'offre de soins dans les établissements de santé publics et privés** : Une attention particulière doit être portée sur l'adaptation des capacités d'hospitalisation dans les unités de soins intensifs et de surveillance continue, dans les services de grands brûlés, dans les services de réanimation adulte, pédiatrique et néo-natale et en service de médecine polyvalente. Il est également recommandé de veiller aux capacités d'hospitalisation en court séjour gériatrique et en soins de suite et de réadaptation.

**Pour l'adaptation des services des urgences** : consulter la circulaire DHOS/O1/2007/65 du 13 février 2007 relative à la prise en charge des urgences.

### Mise en oeuvre par les services déconcentrés et les préventeurs

Réf. Instruction Ministérielle n° DGS/DUS/DGOS/DGCS/DGT/DGSCGC/2015/166 du 12/05/2015 relative au Plan Canicule 2015

- Les services déconcentrés, notamment la DIRECCTE sont invités à inciter les entreprises à adapter l'organisation du travail en prévision de fortes chaleurs ;
- Les services de santé au travail et l'inspection du travail dans les secteurs d'activités les plus concernés par les risques liés à la canicule et aux ambiances thermiques, en particulier le bâtiment et les travaux publics, mais aussi d'autres secteurs (notamment : restauration, boulangerie, pressing, activités de plein air et de loisirs ...) ;
- Les contrôles des établissements des activités physiques et sportives et des accueils collectifs de mineurs avec ou sans hébergement sont assurés par les DDCS et DDCSPP.

Consulter  
les sites

<http://www.travailler-mieux.gouv.fr/Les-temperatures-extremes.html>

[http://www.travailler-mieux.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations\\_travailleurs.pdf](http://www.travailler-mieux.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations_travailleurs.pdf)

[http://travail-emploi.gouv.fr/publications/picts/bo/30082011/TRE\\_20110008\\_0110\\_0001.pdf](http://travail-emploi.gouv.fr/publications/picts/bo/30082011/TRE_20110008_0110_0001.pdf)

INRS :

<http://www.inrs.fr/accueil/risques/phenomene-physique/chaleur.html>

[http://www.efficience-santeautravail.org/downloads/Depliant\\_travail\\_et\\_chaleur.pdf](http://www.efficience-santeautravail.org/downloads/Depliant_travail_et_chaleur.pdf)

INPES :

[http://www.efficience-santeautravail.org/downloads/INPES\\_canicule01.pdf](http://www.efficience-santeautravail.org/downloads/INPES_canicule01.pdf)

OPPBTP :

[http://www.preventionbtp.fr/Documentation/Dossiers-prevention/Conditions-detavail/Environnement-agressif/Temperatures\\_extrême](http://www.preventionbtp.fr/Documentation/Dossiers-prevention/Conditions-detavail/Environnement-agressif/Temperatures_extrême)



## FICHE 3 - Se préparer à d'éventuelles fortes chaleurs

L'exposition prolongée à la chaleur est un stress important pour l'organisme, il peut être la cause initiale d'accidents graves tels que le coup de chaleur et, plus insidieux comme la déshydratation.

Les fortes chaleurs peuvent aussi aggraver des maladies préexistantes, être responsables de maladies associées à la chaleur. La prise de certains médicaments peut aggraver les effets liés à la chaleur, en particulier chez des personnes à risques et qu'il convient d'anticiper avec le médecin traitant. Concernant les modalités de conservation des médicaments, se référer à la fiche 2.7.

### Il est recommandé de s'assurer dès le printemps, donc avant l'arrivée des fortes chaleurs de l'été :

- ▶ **Que votre habitation permette de limiter les conséquences de fortes chaleurs** et dispose de volets extérieurs, de rideaux ou de stores permettant d'occulter les fenêtres, que votre réfrigérateur est en bon état de fonctionnement, que vous disposiez de ventilateur voire de climatiseur.
- ▶ **Que vous connaissiez les lieux climatisés proche de votre domicile** tels que les grandes surfaces, les cinémas, certains lieux publics et que vous savez comment vous y rendre. Renseignez-vous auprès du centre communal d'action sociale (CCAS).
- ▶ **Que vous connaissiez les conseils**, ou que vous sachiez où vous les procurer, pour vous préserver des conséquences de la chaleur.
- ▶ **Ces informations sont à votre disposition chez votre médecin traitant**, votre pharmacien, à la mairie, et des conseils sont régulièrement diffusés par les médias (télé, radio, journal et presse quotidienne...).
- ▶ **Que les personnes âgées, les personnes fragiles ou isolées de votre famille, de votre entourage ou de votre voisinage puissent être suivies**, accompagnées et aidées dans leur vie quotidienne en cas de fortes chaleurs (inscription des personnes âgées et des personnes handicapées qui en font la demande sur le registre nominatif mis en place par les communes).
- ▶ Enfin, **si vous souffrez d'une maladie chronique ou suivez un traitement médicamenteux**, consultez votre médecin traitant afin qu'il vous donne les conseils nécessaires ou adapte éventuellement votre traitement.
- ▶ **Dans tous les cas** : S'il est prévu de fortes chaleurs et que vous vous interrogez sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consultez votre médecin traitant ou votre pharmacien qui pourra vous donner tout conseil utile.



## FICHE 4 - Se préparer et agir dès l'annonce d'une vague de chaleur

- ➔ Prenez connaissance des moyens de se protéger et de lutter contre l'excès de chaleur.
- ➔ Écoutez et/ou lisez régulièrement les informations et prévisions météorologiques.
- ➔ Si vous êtes particulièrement vulnérable, notamment, très âgé, dépendant pour les actes de la vie quotidienne, prévenez votre entourage pour qu'il vous accompagne.
- ➔ Si, dans votre entourage, vous connaissez une personne particulièrement vulnérable (personne âgée, personne isolée ...), organisez son soutien.
- ➔ Si vous, ou une personne de votre entourage, souffrez d'une maladie chronique et/ou suivez un traitement médicamenteux au long cours et si vous n'avez pas consulté récemment votre médecin traitant, demandez lui conseil.
- ➔ Si votre habitat est particulièrement mal adapté à la chaleur (étage élevé, habitat mansardé, mal isolé, absence de volets...), prévoyez si possible de vous rendre régulièrement dans un endroit frais ou climatisé (grands magasins, cinéma..).

la chaleur est accablante surtout

- Lors des premières chaleurs, car le corps n'est pas habitué aux températures élevées ;
- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours ou est continue jour et nuit ;
- Quand il fait très humide et qu'il n'y a pas de vent ;
- Quand les effets de la pollution atmosphérique s'ajoutent à ceux de la chaleur.

En cas de vague de chaleur, le ministère chargé de la santé émet alors un message d'alerte et de mise en garde, d'après l'évaluation concertée des risques météorologiques réalisée par Météo-France et des risques sanitaires réalisés par l'Institut de veille sanitaire. Ce message peut s'accompagner si nécessaire d'informations qualitatives concernant d'autres paramètres météorologiques (comme l'humidité de l'air ou le vent) ou la pollution de l'air. Il revient au préfet de département de déclencher le niveau d'alerte et de prendre toutes les mesures adaptées à la situation.

Il est alors impératif de se protéger

<http://www.ligue-cancer33.fr/prevenir/prevention-soleil>

### Conseils pour limiter l'augmentation de température de l'habitation

- **Fermer** les volets et les rideaux des façades exposées au soleil ;
- **Maintenir** les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure ;
- **Ouvrir** les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit. Provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure ;
- **Baisser** ou éteindre les lumières électriques.



## FICHE 4 - (suite)

### Conseils individuels

- Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h - 21h) et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez alors votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante) en l'absence de rafraîchissement dans votre habitation, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais (grands magasins, cinémas, lieux publics) ;
- Si vous devez sortir à l'extérieur, préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil ;
- Si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire ;
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher ;
- Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale (en cas de fortes chaleurs, il faut boire suffisamment pour maintenir une élimination urinaire normale) ;
- Ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation, Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques, c'est à dire qu'ils favorisent les pertes urinaires ;
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée ;
- Accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes...) ;
- Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...).

### Conseils collectifs

- Pensez à aider les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant des boissons, même en l'absence de demande de leur part ;
- Pensez à appeler vos voisins ou vos amis âgés et/ou handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.
- Pensez à signaler au SAMU Social ou au 115 à défaut au SIAO, les personnes en situation de précarité.



## FICHE 5 - Quels sont les facteurs de risque en cas de forte chaleur ?

Les périodes de fortes chaleurs sont propices à la survenue de pathologies liées à la chaleur et notamment le coup de chaleur ou d'aggravation de maladies préexistantes. Certaines personnes ont plus de risque de développer ces maladies. Plusieurs facteurs peuvent y contribuer :

### Les facteurs environnementaux

- Lors des premières chaleurs : le corps n'est pas habitué aux températures élevées ;
- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours ou est continue jour et nuit ;
- Lors de cas d'exposition à un fort ensoleillement ;
- En cas de forte humidité, bien que les précédentes vagues de chaleur qu'a connues la France aient plutôt été des canicules sèches ou peu humides ;
- En présence de pollution atmosphérique (ozone, dioxyde de soufre) ;
- Lorsque l'on vit dans une grande ville, éloignée de la mer, dans un environnement très urbanisé et sans végétation aux alentours, dans un domicile vétuste ou que l'on ne dispose pas de domicile.

### Les facteurs personnels

- Les personnes âgées ;
- Les nourrissons et les enfants et notamment les enfants de moins de quatre ans ;
- Les personnes souffrant de troubles de la mémoire, de troubles mentaux, de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou dépendantes pour les actes de la vie quotidienne ;
- Les personnes ayant une méconnaissance du danger ;
- Les personnes suivant un traitement médicamenteux au long cours et qui n'ont pas un suivi médical régulier (voir fiche 1.7) ;
- Les personnes souffrant de maladies chroniques ;
- Les personnes fébriles ou souffrant de pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur ;
- Les personnes consommant de l'alcool ou des drogues illicites ;
- Les personnes ayant présenté des difficultés d'adaptation à la chaleur lors de précédentes vagues de chaleur ;
- Les personnes désocialisées.

### Les conditions de vie ou de travail particulières

- L'isolement social (personne vivant seule...) ;
- L'habitat difficile à rafraîchir (dernier étage d'un immeuble, logement mansardé, immeuble à toit plat, grande baie vitrée, mauvaise isolation...) ;
- La pratique de sports intenses (jogging, bicyclette...) ;
- Le travail physique exigeant (travail manuel à l'extérieur, construction, bâtiment) ;
- Le travail ou secteur où les procédés de travail dégagent de la chaleur (ex : fonderie, pressing, fours de boulanger...) ;
- L'absence d'habitat.

### Les facteurs majeurs de risque repérés d'après des études de l'Institut de veille sanitaire

- Le grand âge ;
- La perte d'autonomie (personnes confinées au lit ou au fauteuil) et l'incapacité de la personne à adapter son comportement à la chaleur ;
- Les maladies neurologiques telles que la maladie de Parkinson, les démences ;
- Les maladies cardiovasculaires et les séquelles d'accident vasculaire cérébral ;
- L'obésité, la dénutrition ;
- La prise de certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur et qu'il convient d'anticiper avec le médecin traitant ;
- L'habitat particulièrement mal adapté à la chaleur, notamment les logements en dernier étage, et l'absence d'endroit frais ou climatisé accessible ;
- Les caractéristiques de l'urbanisme autour du logement, qui peuvent accentuer le phénomène d'îlot de chaleur.

## FICHE 6 - Reconnaître les signaux d'alerte liés à la chaleur

L'exposition à de fortes chaleurs constitue un stress et une agression pour l'organisme. Le corps humain s'y adapte de plusieurs façons : transpiration plus intense, dilatation des vaisseaux sanguins.

Cependant, si notre corps ne réussit pas à maintenir sa température autour de 37°C lors de ces périodes de chaleur intense ou si les fluides ou sels corporels ne sont pas remplacés de façon adéquate, les pathologies suivantes peuvent survenir :

Comment les reconnaître et que faire ?

- **Crampes de chaleur,**
- **L'épuisement dû à la chaleur,**
- **L'insolation,**
- **Le coup de chaleur.**

### Les crampes de chaleur

#### ● **Symptômes et signes**

- Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...), surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes.

#### ● **Que faire ?**

- Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais ;
- Ne pas entreprendre d'activités physiques pendant plusieurs heures ;
- Boire des jus de fruits légers ou une boisson énergétique diluée d'eau ;
- Consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure.

### L'épuisement dû à la chaleur

#### ● **Symptômes et signes :**

- La forte transpiration qui réduit le remplacement des fluides et sels corporels survient après plusieurs jours de chaleur.

● **Manifestations principales :** étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelle.

#### ● **Que faire ?**

- Se reposer dans un endroit frais ;
- Boire de l'eau, du jus de fruit ou une boisson énergétique diluée d'eau ;

-  Appeler votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.

**L'insolation :** L'insolation est liée à l'effet direct du soleil sur la tête.

**ATTENTION : les enfants y sont plus sensibles.**


#### ● **Symptômes et signes**

- Survient après exposition directe au soleil et favorisé par la chaleur.

● **Principales manifestations :** maux de tête violents, état de somnolence, nausées et éventuellement perte de connaissance, fièvre élevée avec parfois des brûlures cutanées.

#### ● **Que faire ?**

- Il faut mettre la personne à l'ombre, et effectuer les manoeuvres de refroidissement (voir § suivant) ;

-  Appeler un médecin, ou le 15 en cas de trouble de la conscience.




## Le coup de chaleur : C'est une urgence médicale

### ● Symptômes et signes

- Problème grave : le corps n'arrive pas à contrôler la température qui augmente vite et peut atteindre et dépasser 40° C.

● **Manifestations principales** : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.

### ● Que faire?

- Demander une assistance médicale au plus vite :  **appeler le 15** ;
- En attendant : placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et en le ventilant ou bien donner une douche froide ou un bain frais.

### **NB : sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.**

A la différence du coup de chaleur, le coup de soleil, lui, n'est pas directement lié à la chaleur accablante. Il survient si la peau est exposée directement au soleil : la peau devient rougeâtre, avec formation de cloques et peut s'accompagner de douleurs et de fièvre.

● **Définition du coup de chaleur** : hyperthermie > 40°C, associée à des troubles neurologiques centraux (délires, convulsions, troubles de la conscience). S'y associent cliniquement une sécheresse et une chaleur cutanée traduisant le dépassement du mécanisme principal de thermorégulation : la sudation.

### ● Traitement :

- Rafraîchir pour obtenir une température corporelle < 39°C ;
- Réfrigération : Clé de voûte du traitement du coup de chaleur, elle vise à faire baisser la température corporelle.

Il fait appel au bon sens, assorti de quelques règles simples et en fonction des moyens disponibles sur place :

- Déshabiller complètement le patient, bains froids si l'état du patient le permet.

L'application de glace sur l'ensemble des téguments du patient est généralement initiée lors de la prise en charge extra-hospitalière ou aux urgences. Cette technique entraîne cependant une vasoconstriction réflexe qui s'oppose théoriquement à la perte calorifique.

C'est pourquoi elle doit être associée en alternance à d'autres mesures :

- vaporisation des téguments avec de l'eau et ventilateur brassant de l'air (il est impératif d'obtenir l'évaporation de l'eau au contact de la peau, pour cela il faut que la peau soit mouillée et que de l'air chaud passe dessus, mais l'eau peut être fraîche, elle va se réchauffer au contact de la peau et s'il y en a peu cela n'entraînera pas de vasoconstriction et l'air est chaud puisqu'on est en été pendant une vague de chaleur),
- application de linges humidifiés avec de l'eau froide sur l'ensemble des téguments.

Les linges doivent être humidifiés régulièrement et l'air brassé à l'aide de ventilateurs,

- rafraîchissement de la chambre du patient au mieux à l'aide de climatiseurs, ou à défaut en plaçant un ventilateur devant une bassine remplie de glace. Tendre de grands draps, mouillés avec de l'eau froide en cas de fortes chaleurs

### ● Les symptômes qui doivent alerter

Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants :

- grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête.

● **Que faire si vous êtes en présence d'une personne qui tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance, et/ou présente des convulsions.**

**ATTENTION !** il peut s'agir du début d'un coup de chaleur, **c'est une urgence médicale : appelez le 15.** Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours :

### ● Premiers secours

- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements ;
- Asperger la personne d'eau fraîche et l'éventer.

**Dans tous les cas** : S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien.

## FICHE 7 - S'informer sur les prises médicamenteuses en période de forte chaleur

Dans le cadre du plan national canicule, nous vous rappelons que des documents d'information concernant le bon usage et la conservation des produits de santé sont disponibles sur le site Internet de l'ANSM dans la rubrique « Canicule et produits de santé ».

[http://ansm.sante.fr/Dossiers-thematiques/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/\(offset\)/1#paragraph\\_26194](http://ansm.sante.fr/Dossiers-thematiques/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/(offset)/1#paragraph_26194)

Documents à l'attention des professionnels de santé

- « **Mise au point sur le bon usage des médicaments en cas de vague de chaleur** »  
[http://ansm.sante.fr/var/ansm\\_site/storage/original/application/5f773ac068374d9a1bc321f3a28e4df5c.pdf](http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/5f773ac068374d9a1bc321f3a28e4df5c.pdf)
- « **Mise au point sur la conservation des médicaments en cas de vague de chaleur** »  
[http://ansm.sante.fr/var/ansm\\_site/storage/original/application/e487a85d3844cae1e80b31228052ebc2.pdf](http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/e487a85d3844cae1e80b31228052ebc2.pdf)

Documents à l'attention des patients et des professionnels de santé

- « **Vous et votre traitement en cas de vague de chaleur** »  
[http://ansm.sante.fr/var/ansm\\_site/storage/original/application/b59ecaeb479428335c28024206e](http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/b59ecaeb479428335c28024206e)



## FICHE 8 - Recommandations pour les activités physiques et sportives

Si vous n'êtes pas entraîné, il ne faut pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur. Même si vous êtes entraîné, les mesures suivantes sont nécessaires :

- Ne commencez une activité physique que si vous êtes en forme et en pleine possession de vos moyens ; ne participez pas à une compétition ;
- Réduisez les activités physiques et sportives, et évitez absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée ;
- Pratiquez votre activité physique à l'ombre et en milieu aéré ;
- Portez un chapeau à large bord et protégez-vous la nuque ; évitez les coups de soleil (crème solaire) ; portez des lunettes de soleil ; aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau ;
- Portez des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorifique avec un isolement au niveau de la semelle ;
- Contrôlez votre hydratation.



● **En cas de forte rougeur**, de sensation de chaleur intense, de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement...) : arrêtez l'exercice physique, aspergez-vous d'eau, buvez et restez à l'ombre dans un endroit aéré. Surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe. La persistance ou l'aggravation des symptômes précédents malgré le repos et l'hydratation fait suspecter un coup de chaleur. **C'est une urgence médicale. Alerte les secours médicaux en composant le 15.**

### ● Quand boire ?

- Il faut boire avant, pendant et après l'exercice ;
- Avant : boire 200 à 300 ml (deux verres) toutes les 30 min, pendant et après toutes les 15 à 20 minutes.

### ● Que boire ?

**Pendant l'exercice** : boisson de l'effort

- Éviter de boire de l'eau pure au-delà de 2 à 3 litres, ce qui peut induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang,

La vidange gastrique, donc l'assimilation d'eau est favorisée par des solutions contenant :

- 30 à 80 g/l de sucres et plus en ambiance normale. En ambiance chaude, 20 à 50 g/l de sucres peuvent suffire (par exemple jus de fruit dilué 2 à 5 fois),
- 400 à 600 mg/l de sodium (au-delà la boisson a un goût saumâtre), soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson

**Après l'effort** : boisson de récupération

**A l'arrêt de l'exercice**, il est indispensable de compenser largement (1,5 fois) le déficit hydrique créé. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu.

- L'addition de sel est obligatoire, celle d'un glucide à cette solution permet en outre la recharge des stocks de glycogène consommés,
- On ajoutera à l'eau du sel et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucres. On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.

**Attention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel ; l'avis d'un médecin est nécessaire.**

Voir aussi

**Les dix règles d'or du club des cardiologues du sport , sur la prévention de la mort subite du sportif : [http://www.clubcardiosport.com/info.php?spa\\_id=4](http://www.clubcardiosport.com/info.php?spa_id=4)**



## FICHE 9 - Les recommandations à destination des organisateurs de manifestations sportives

**En période caniculaire, les risques pour les compétiteurs comme pour le public sont importants.**

### Avant l'été

Vous devez avoir établi un protocole décisionnel précis permettant l'annulation (ou le report) de la manifestation en cas de forte chaleur (niveaux de mise en garde et d'action et de mobilisation maximale).

### En fonction du lieu de la manifestation et des seuils d'alerte vous devez avoir :

- Recensé et adapté les locaux qui seront suffisamment ventilés et/ou rafraîchis (locaux où se déroulent la compétition, locaux où se tient le public, la presse, locaux techniques, vestiaires, etc.) ;
- Prévu le renforcement des équipes de secouristes et leur formation aux premiers gestes de refroidissement et de prise en charge de victimes de pathologies liées à la chaleur ;
- Prévu le renforcement de l'approvisionnement en boissons fraîches ;
- Étudié les conditions d'ensoleillement, notamment du public (gradins).

### En période de fortes chaleurs

- Prendre contact avec le médecin conseiller de la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) ou, à défaut, avec le Secrétariat général de la préfecture de région ;
- Informer les participants et le public des conditions particulières ;
- Informer l'encadrement médical et paramédical des compétiteurs des conditions ;
- Diffuser des recommandations par affichage ou sonorisation ;
- Indiquer les zones rafraîchies ou climatisées ;
- Renforcer les équipes de secouristes, formés et équipés pour des interventions auprès des compétiteurs et du public ;
- Augmenter les stocks de boissons fraîches ;
- Décaler les horaires des manifestations ;
- Fermer certains accès au public s'ils sont trop exposés au soleil ;
- Annuler la manifestation si besoin et prévenir les services de l'Etat sur les conséquences et les décisions prises.

### Pour Communiquer

- Dépliant «Canicule, Fortes chaleurs, les bons réflexes» :  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
- Affiche «Canicule, Fortes Chaleurs, les bons réflexes» :  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>



## FICHE 10 - Les recommandations à destination des responsables des clubs sportifs ou de centre de vacances



### Responsables de salles de sport et structures « indoor » (à l'exception des piscines)

#### Avant l'été

- Sur le plan architectural : vérifier la fonctionnalité des stores, volets, climatisation de l'établissement s'il en dispose ;
- Étudier les possibilités de limiter les entrées de chaleur dans les salles ;
- Disposer d'au moins un thermomètre par salle ;
- Vérifier la fonctionnalité du réseau d'adduction d'eau potable et le fonctionnement des douches ;
- Contrôler les modalités de distribution de boissons fraîches ;
- Afficher les recommandations aux sportifs (cf. supra) sur les panneaux ad hoc.

#### Lors des périodes de fortes chaleurs

- Renouveler si besoin l'affichage et les mises en garde aux sportifs qui se présentent (cf. supra),
- Surveiller la température des salles et pièces,
- Prendre contact avec les entraîneurs et enseignants pour les informer des conditions de température dans les salles,
- Envisager la restriction des horaires d'ouverture (matin et soir) en fonction des niveaux d'alerte transmis par Météo-France,
- Envisager la fermeture de l'établissement,
- Être attentif aux signes et plaintes des pratiquants et du public.



### Responsables de stades et structures « outdoor »

#### Avant l'été

- Étudier les conditions d'ensoleillement de la structure ;
- Étudier et vérifier la fonctionnalité des vestiaires, douches ;
- Mettre en place des thermomètres pour mesurer la température ambiante ;
- Contrôler les modalités de mise à disposition de boissons fraîches ;
- Afficher les recommandations aux sportifs (cf. supra) sur les panneaux ad hoc ;
- Vérifier les possibilités de fermeture efficace de l'accès aux installations.

#### Lors des périodes de fortes chaleurs

- Renouveler si besoin l'affichage et les mises en garde aux sportifs qui se présentent (cf. supra) ;
- Surveiller la température des salles et pièces ;
- Prendre contact avec les entraîneurs et enseignants pour les informer des conditions de température dans les salles ;
- Être attentif aux signes et plaintes des pratiquants et du public (cf. supra) ;
- Interdire l'accès aux gradins s'ils sont au soleil ;
- Envisager la restriction des horaires d'ouverture (matin et soir) en fonction des niveaux d'alerte transmis par Météo France ;
- Envisager la fermeture de l'établissement.



### Responsables des piscines publiques

#### Avant l'été

- Étudier l'ensoleillement de la structure et les possibilités de créer des zones d'ombre ;
- Étudier et vérifier la fonctionnalité des vestiaires, douches ;
- Mettre en place des thermomètres dans les structures ;
- Contrôler les modalités de mise à disposition de boissons fraîches.

#### Lors des périodes de fortes chaleurs

Les périodes de fortes chaleurs sont propices à un afflux de clientèle.

L'attention doit être attirée sur les risques de noyades dues :

- À la surfréquentation et aux difficultés de surveillance ;
- À la baignade de personnes âgées et/ou présentant des pathologies sous-jacentes.

Il faut donc

- Redoubler de vigilance, en particulier vis-à-vis des personnes âgées ou de la clientèle « inhabituelle » ;
- Mettre en place des zones d'ombre (tente amovible) ;
- Inciter les baigneurs (et surtout les non baigneurs, accompagnants) à rester à l'ombre, à boire et à se protéger du soleil (lunettes, chapeau, crèmes solaires).



### Recommandations pour les encadrants (éducateurs sportifs, entraîneurs)

#### En cas de fortes chaleurs

Il faut donc

- Décaler l'entraînement vers des heures fraîches (en matinée ou soirée) ;
- Limiter la durée de l'entraînement à 1 h à 1 h 30 ;
- Conseiller des douches fréquentes ;
- Vérifier votre stock de boissons fraîches ;
- Vérifier (au besoin à l'aide d'un carnet de notes) les apports en liquide de l'ensemble des sportifs dont vous avez la charge ;
- Commencer les séances d'entraînement par une mise en garde sur les conditions météorologiques.



## FICHE 11 - Les recommandations à destination des directeurs et personnels des établissements d'accueil de jeunes enfants

La chaleur expose les nourrissons et les jeunes enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus importante que celui de l'adulte) ; par ailleurs, ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

### Avant l'été

#### Architecture et matériel

- Vérifier le fonctionnement des stores, des volets, du système de rafraîchissement ou de climatisation ou en prévoir l'installation ;
- Disposer d'au moins un thermomètre par salle ;
- Voir si un aménagement spécifique dans une pièce plus fraîche est envisageable ;
- Étudier les possibilités de limiter les entrées de chaleur dans les salles ;
- S'assurer du bon fonctionnement du réfrigérateur et du congélateur (glaçons).

#### Organisation et fonctionnement

- Sensibiliser les professionnels au contact des jeunes enfants aux risques encourus lors d'un épisode de chaleur, au repérage des troubles pouvant survenir, aux mesures de prévention et de signalement à mettre en oeuvre ;
- Vérifier la possibilité de faire des courants d'air sans risque de nuisance pour l'enfant ;
- Veiller aux conditions de stockage des aliments.

### Pendant une vague de chaleur

#### Organisation, fonctionnement et matériel

- Protéger les façades, fenêtres exposées au soleil : fermer les volets, stores, rendre les surfaces opaques ou réfléchissantes (coller éventuellement des couvertures de survie) ;
- Fermer les volets et les rideaux des façades les plus exposées au soleil durant toute la journée ;
- Maintenir les fenêtres fermées si la température extérieure est supérieure à la température intérieure ;
- Vérifier la température des pièces et avoir une solution de repli dans un endroit plus frais ;
- Provoquer des courants d'air quand la température à l'extérieur est plus basse qu'à l'intérieur du lieu de vie.

### Conseils individuels

#### ➤ Se protéger

- À l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, et les jeunes enfants en sous-vêtements (sans les recouvrir d'un drap ou d'une couverture) ;
- Éviter de sortir à l'extérieur pendant les pics de chaleur, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson ;
- En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, sans oublier un chapeau, utiliser abondamment de la crème solaire (indice de protection élevé) ;
- Ne pas laisser un enfant dans un véhicule fermé.



### Se rafraîchir :

- Privilégier les espaces rafraîchis (idéalement 5°C en dessous de la température ambiante) ou en permanence ombragés et frais (pas sous des verrières) ;
- Proposer des bains fréquents dans la journée (avec une eau à 1 ou 2°C en dessous de la température corporelle) ;
- Les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée.

### Boire et manger :

- Faire boire de l'eau régulièrement aux jeunes enfants en plus du régime alimentaire habituel et même en l'absence de demande, en les aidant à boire ;
- Veiller à la qualité de l'alimentation (chaîne du froid).

**Attention aux enfants sous traitement en plan d'accueil individualisé (PAI).**

## Particularités

**Pour les enfants atteints de maladie chronique (asthme, mucoviscidose, drépanocytose, maladies rénales et cardiaques chroniques...), appliquer les recommandations spécifiques prévues en cas de fortes chaleurs.**

### SIGNES D'ALERTE :

Les premiers signes du coup de chaleur associent :

- Une fièvre ;
- Une pâleur ;
- Une somnolence ou une agitation inhabituelle ;
- Une soif intense avec une perte de poids.

Il faut donc

- Mettre l'enfant dans une pièce fraîche ;
- Lui donner immédiatement et régulièrement à boire ;
- Faire baisser la fièvre par un bain 1 ou 2°C au-dessous de la température corporelle.

### SIGNES DE GRAVITÉ :

- Troubles de la conscience ;
- Refus ou impossibilité de boire ;
- Couleur anormale de la peau ;
- Fièvre supérieure à 40°C.

Il faut donc



**appeler immédiatement le SAMU en composant le 15 ou le 112 à partir d'un téléphone portable.**



## FICHE 12 - Les recommandations à destination des directeurs d'établissements des centres de loisirs et vacances, des foyers de jeunes travailleurs et des foyers de la protection judiciaire de la jeunesse

La chaleur expose particulièrement les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus importante que celui de l'adulte).

### Avant l'été

#### Architecture et matériel

- Vérifier la fonctionnalité ou installation de stores, volets, climatisation de l'établissement ;
- Étudier les possibilités de limiter les entrées de chaleur dans les salles ;
- Disposer d'au moins un thermomètre par salle ;
- Vérifier la fonctionnalité du réseau d'adduction d'eau potable et le fonctionnement des douches.

#### Organisation et fonctionnement

- Contrôler les modalités de distribution de boissons fraîches ;
- Sensibiliser les professionnels au contact des jeunes aux risques encourus lors d'une canicule, au repérage des troubles pouvant survenir, aux mesures de prévention et de signalement à mettre en oeuvre ;
- Mettre à disposition les recommandations « grand public » sur les présentoirs ad hoc ;
- Assurer l'affichage d'informations dans les structures ou centres accueillant les jeunes ;
- Veiller aux conditions de stockage des aliments.

### Pendant une vague de chaleur

#### Organisation, fonctionnement et matériel

- Vérifier la température des installations (notamment les structures de toile et baies vitrées exposées au soleil) et avoir une solution de repli dans un endroit frais (stores, ventilation, climatisation) ;
- Fermer les volets et les rideaux des façades les plus exposées au soleil durant toute la journée ;
- Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure ;
- Ouvrir les fenêtres tôt le matin et après le coucher du soleil ainsi que la nuit et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure ;
- Aménager les horaires pour certaines activités (décalage tôt le matin ou plus tard le soir) ;
- Adapter la grille d'activités en diminuant les activités à caractère physique ou se déroulant au soleil.

### Conseils individuels

#### Se protéger :

- Éviter les expositions prolongées au soleil : sport, promenades en plein air...
- Limiter les dépenses physiques ;
- Veiller à ce que les enfants/jeunes soient vêtus de façon adaptée (chapeau, vêtements légers..) ;
- Lors de centre de vacances sous tentes, veiller à ce que les tentes soient situées à l'ombre et que les enfants/jeunes n'y séjournent pas lors de fortes chaleurs.

#### Se rafraîchir

- Veiller à pouvoir emmener éventuellement les enfants/jeunes dans un endroit frais ;
- Faire prendre régulièrement des douches, rafraîchissement (brumisation d'eau) ;
- Les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée ;
- Éviter les baignades en eau très froide (risque d'hydrocution).

#### Boire et manger

- Distribuer régulièrement de l'eau (veiller à sa qualité) ;
- Adapter l'alimentation (veiller à la qualité : chaîne du froid...).



*Attention aux enfants sous traitement en plan d'accueil individualisé (PAI).*

### PARTICULARITÉS

- Vigilance particulière pour les personnes connues comme porteuses de pathologies respiratoires ou autres maladies chroniques (notamment mucoviscidose, épilepsie, drépanocytose, maladies cardiaques et rénales chroniques...) et les personnes handicapées ou ne pouvant exprimer leur soif ;
- Si prise de médicaments : vérifier les modalités de conservation, effets secondaires en demandant avis auprès des médecins.

**Signes d'alerte**

Les premiers signes du coup de chaleur associent :

- Une fièvre ;
- Une pâleur ;
- Une somnolence ou une agitation inhabituelle ;
- Une soif intense avec une perte de poids.

**Il faut donc**

- Mettre l'enfant dans une pièce fraîche ;
- Lui donner immédiatement et régulièrement à boire ;
- Faire baisser la fièvre par un bain 1 ou 2°C au dessous de la température corporelle.

### ● SIGNES DE GRAVITÉ

- Troubles de la conscience ;
- Refus ou impossibilité de boire ;
- Couleur anormale de la peau ;
- Fièvre supérieure à 40°C.

**Il faut donc**



**appeler immédiatement le SAMU  
en composant le 15  
ou le 112 à partir d'un téléphone portable**

**Signaler aux services concernés (voir liste p 31) ,  
la survenue de tout élément grave en lien  
avec les épisodes de canicule  
(dans le cadre du retour d'expérience)**

## FICHE 13 - Les recommandations à destination des centres d'hébergement et de réinsertion sociale, aux centres d'hébergement d'urgence et aux accueils de jour



### PERSONNES À RISQUE

Les personnes en situation de précarité ou d'exclusion et à fortiori les personnes sans domicile fixe sont particulièrement vulnérables en cas de températures extrêmes (grand froid ou canicule). Ces personnes peuvent être accueillies temporairement dans des structures sociales qui doivent aménager les conditions d'accueil et leur mode de fonctionnement aux conditions climatiques afin de répondre au mieux aux besoins.

### Avant l'été

#### *Architecture et matériel /*

- Vérifier qu'il est possible d'occulter les fenêtres (volets, stores, rideaux) ;
- Vérifier qu'il est possible d'occulter les surfaces vitrées des espaces collectifs ;
- Envisager des dispositifs pour arroser les façades les plus exposées ;
- Repérer les pièces les plus difficiles à rafraîchir ;
- S'assurer qu'il existe une pièce pouvant rester fraîche pour accueillir les hébergés ;
- Faire vérifier le fonctionnement du système de climatisation ou de rafraîchissement d'air s'il existe ;
- Rechercher le mode de fonctionnement (entrée et sortie) faisant entrer le moins de chaleur possible dans le bâtiment ;
- Vérifier qu'il existe des thermomètres permettant de mesurer la température des pièces ;
- Vérifier qu'il existe un certain nombre de ventilateurs ;
- Contrôler les modalités d'approvisionnement et de stockage des établissements en eau et en glace ;
- Contrôler les possibilités de distribution de boissons fraîches (verres, gobelets, carafes..) ;
- Prévoir la possibilité d'adapter les menus (apportant de l'eau, repas froids) ;
- Organiser un système de vestiaire gratuit et fermant à clef de telle manière que les personnes hébergées puissent y déposer leurs vêtements.

#### *Organisation et fonctionnement*

- Réunir les responsables des différents accueils de jour afin d'organiser la période estivale. Chaque département doit disposer d'un accueil de jour ouvert en été ;
- Élaborer les protocoles de surveillance et de prises en charge en cas de fortes chaleurs tant à l'accueil des personnes qu'au cours de leur séjour.

### Pendant une vague de chaleur

#### *Organisation, fonctionnement et matériel*

- Fermer fenêtres et volets, notamment sur les façades exposées au soleil ; les maintenir ainsi tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure du local ;
- Ouvrir le plus possible et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure ;
- Surveiller la température des pièces ;
- Repérer lors de l'accueil les personnes les plus à risques, et veiller à ce qu'elles ne présentent pas les signes cliniques suivants : maux de tête, sensation de fatigue importante, faiblesse, vertiges, malaises, désorientation.

**Attention aux personnes sous traitement médical**

### Lors de la sortie de personnes :

- Donner une ou deux bouteilles d'eau au départ le matin, distribuer casquette, Tshirt ;
- Donner la liste des points d'eau potable, des fontaines, des plans d'eau, des douches, des toilettes publiques ;
- Donner les adresses des accueils de jour et des lieux d'hébergement ouverts ;
- Indiquer les endroits dans lesquels il est possible pour une personne sans abri de déposer ses vêtements (vestiaires fermant à clef et gratuit) ;
- Indiquer les endroits publics frais autorisant l'accès aux personnes sans abri (galeries commerciales, cinémas, certains monuments historiques).

### Conseils individuels

- Délivrer les conseils en matière de protection contre le soleil (se mettre à l'ombre, endroits ventilés) ;
- Délivrer des conseils pour adapter la nourriture (fruits, légumes) et la conserver (attention aux intoxications alimentaires) ;
- Déconseiller l'activité physique, l'exposition au soleil et la consommation d'alcool.
- Contacter le SAMU Social, le 115 ou les Services Intégrés d'Accueil et d'Orientation (SIAO) qui assurent l'orientation et l'accueil adapté et à défaut le 15.



## FICHE 14 - Les recommandations à destination des intervenants dans la rue auprès des personnes sans abri



### PERSONNES À RISQUE

Les personnes sans abri qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas aller dans des structures d'accueil ou d'hébergement sont particulièrement exposées aux risques liés aux fortes chaleurs. Souvent leur seul lien est les intervenants qui vont vers eux dans la rue, les squats ...

### Avant l'été

#### Matériel

- Prévoir le matériel nécessaire pour rafraîchir les personnes sans abri (glacières, sacs réfrigérants, eau) et pour les protéger du soleil (casquettes, t-shirts, ...).

#### Organisation et fonctionnement

- Recenser les points d'eau (eau potable, fontaines, plans d'eau, douches...), les toilettes publiques, ainsi que les endroits frais autorisant leur accès aux personnes sans abri (galeries commerciales,...) vers lesquels les sans-abri pourront être orientés en cas de fortes chaleurs .
- Prévoir une augmentation de la capacité d'accueil des personnes sans abri dans les centres d'hébergement : accès aux douches, mise à disposition de vestiaires fermés à clef, installations de fontaines réfrigérées .
- Sensibiliser les équipes de rue aux risques liés à la canicule : repérage des situations à risque (crampes, syncopes, épuisement, coup de chaleur) et aux premiers gestes de refroidissement thérapeutique (aspersion, pulvérisation d'eau, mise à l'abri).

### Pendant une vague de chaleur

#### Organisation, fonctionnement et matériel

- Renforcer les effectifs de personnel dans les équipes mobiles ;
- Augmenter le nombre de maraudes ; en mettre en place également dans la journée ;
- Rechercher les personnes (connues des équipes de rue ou des centres d'hébergement) qui ne se manifestent plus ou qui présentent un état pathologique ;
- Distribuer des bouteilles d'eau fraîche;
- Adapter l'alimentation distribuée (privilégier légumes frais et fruits) ;
- Faciliter l'accès des personnes sans abri aux douches, lieux publics frais qui ont été repérés auparavant ;
- Favoriser l'accès aux centres d'hébergement les plus proches (douches, repos) ;
- Faire connaître les lieux équipés de vestiaires fermés et gratuits et inciter les personnes sans abri à y déposer leurs vêtements ;
- Surveiller leur état de santé et les questionner (maux de tête, fatigue intense, faiblesse, vertige..)

### Conseils individuels

- Conseiller de boire régulièrement (jour et nuit), d'éviter l'alcool et de se rafraîchir ; indiquer les points d'eau potable, fontaines, plans d'eau, douches ; élargir la distribution de tickets gratuits d'accès aux bains douches ;
- Indiquer et inciter à rejoindre les endroits frais, rester à l'ombre, choisir des endroits ventilés, distribuer casquettes, T-shirt pour qu'ils puissent se dévêtir, brumisateurs,
- Appeler les conseils grand public.

**Attention aux personnes sous traitement médical ou sous l'emprise de substances.**

## Fiche 15 - Les recommandations à destination des personnels et bénévoles des services sociaux, association venant en aide aux personnes les plus démunies



### PERSONNES À RISQUE

Les personnes en situation précaire recourent pour la plupart à l'aide offerte par les services sociaux, les associations, au soutien de ceux qui les entourent. Isolées dans leur précarité elles peuvent ne pas être sensibles aux recommandations émises en cas de forte chaleur et sont souvent « oubliées » en cas de crise.

### Avant l'été

#### Organisation et fonctionnement

- Aider les personnes auprès desquelles vous intervenez à intégrer les recommandations en direction du grand public ;
- Repérer les personnes les plus à risque : personnes isolées, à très bas revenus, mal logés, ayant un travail en extérieur, ayant des antécédents médicaux, consommatrices d'alcool ;
- Participer à l'étude des conditions d'habitat (volet extérieur, rideaux ou stores, réfrigérateur) ;
- Adresser des demandes d'aménagement ou d'équipement aux organismes sociaux susceptibles d'aider financièrement à l'amélioration des conditions de vie (achat d'un réfrigérateur, pose de volets, etc.) ;
- Aider au repérage d'un lieu climatisé proche du domicile ;
- Évaluer la compréhension des messages de prévention (barrières linguistiques, culturelles...) ;
- Établir un réseau de « veille » autour de ces personnes, incluant le médecin traitant, l'entourage familial, le voisinage ;
- Veiller au maintien de la distribution de l'eau dans les logements en cas de difficultés économiques majeures.

### Pendant une vague de chaleur

#### Organisation, fonctionnement et matériel

- Afficher ou distribuer les documents de recommandations générales dans les parties communes des logements sociaux, les lieux d'accueil des services sociaux et les permanences associatives ;
- Prendre contact avec les personnes ou familles les plus à risque (cf. supra) ;
- Veiller à ce que les coupures d'eau et d'électricité soient évitées.

### Conseils individuels

#### Rappeler les messages simples :

- Ne pas sortir durant les périodes les plus chaudes ;
- Fermer les volets et rideaux ;
- Vérifier le fonctionnement du réfrigérateur ;
- S'habiller légèrement ;
- Boire régulièrement ;
- Ne pas consommer d'alcool ni des boissons très sucrées ;
- Prendre des douches ou bains régulièrement ;
- Inciter la personne ou un membre de la famille à prendre contact quotidiennement ;
- Vérifier la connaissance d'un lieu rafraîchi proche du domicile où se rendre quotidiennement.

### Conseils Collectifs

- Se référer au Plan Bleu des situations de crise décret 2005-768 du 07 Juillet 2005;
- Prévoir une pièce rafraîchie selon les art. D312-360 et D312-361 du code de l'Action Sociale et des Familles.

**Attention aux personnes sous traitement médical ou sous l'emprise de substances.**

### Canicule : faites attention à la chaîne du froid et adaptez votre alimentation

#### ■ La chaîne du froid

Le maintien à basse température d'aliments réfrigérés permet d'une part de ralentir la croissance des micro-organismes et ainsi de limiter la survenue de toxi-infections alimentaires, et d'autre part de conserver les qualités nutritionnelles et organoleptiques aux aliments. L'efficacité de cette chaîne du froid va dépendre du niveau de la température de réfrigération mais également du maintien de cette réfrigération.

Si une réglementation <sup>(1)</sup> existe visant à faire respecter la chaîne du froid du fabricant au distributeur, en revanche seule la responsabilité personnelle du consommateur est en jeu pour ce qui concerne les conditions de conservation des aliments précédant le stade de la consommation.

Les périodes de forte chaleur pouvant rendre plus difficile le respect de cette chaîne du froid, il faut donc bien identifier, chez le consommateur, les situations qui pourraient l'exposer aux risques microbiologiques induits par ces conditions extrêmes. Il peut s'agir de risques liés aux catégories d'aliments et à certaines pratiques domestiques. De plus, certaines populations de personnes sensibles sont concernées.

#### ■ Les différents types de micro-organismes et l'influence de la température.

Il existe schématiquement deux types de flores de micro-organismes rencontrés dans les denrées alimentaires :

- La flore dite d'altération qui est responsable essentiellement de contamination de surface : c'est le cas par exemple des lactobacilles . Cette flore d'altération, qui n'est pas pathogène pour l'homme, constitue en quelque sorte une alerte quant au niveau de qualité organoleptique (couleur, odeur, goût) et par la suite microbiologique de la denrée dès lors que la croissance du micro-organisme est suffisante ;
- La flore pathogène susceptible, sous certaines conditions, d'induire chez le consommateur des toxi-infections alimentaires. Il s'agit par exemple des staphylocoques, des salmonelles, de *Listeria monocytogenes* etc ...

Tous les micro-organismes ne sont pas égaux devant les fortes et les basses températures. En effet, certains présentent une sensibilité différentielle au froid et voient leur croissance suspendue à de basses températures, d'autres au contraire conservent un pouvoir de multiplication dans ces conditions. La figure 1 (voir page 27) illustre l'échelle de croissance des principaux micro-organismes pathogènes en fonction du niveau de la température. ,



---

(1) Arrêté du 9 mai 1995 réglementant l'hygiène des aliments remis directement au consommateur.



## FICHE 16 - (suite)

**Figure 1** : Effet de la température sur les principaux micro-organismes pathogènes gardant une capacité de croissance aux basses températures (d'après CM. Bourgeois, JF. Mescle, J. Zucca, Microbiologie alimentaire, 1996).



Température	Influence de la température
30-37°C	Croissance de la plupart des micro-organismes
> 20°C	Développement de la toxinogénèse des staphylocoques et de Clostridium botulinum
10°C	Arrêt de la toxinogénèse de Clostridium botulinum et des staphylocoques
6-7°C	Croissance de Bacillus cereus Croissance des salmonelles Arrêt de la croissance des staphylocoques
4-5,2°C	Arrêt de la croissance des salmonelles Croissance de Listeria monocytogenes
0-1°C	Disparition de tout danger lié à la croissance des principaux micro-organismes pathogènes ou à l'élaboration de toxines  Mais certains micro-organismes adaptés au froid continuent à croître (Listeria monocytogenes, Shigella, Yersinia ..)
-10°C	Arrêt de toute croissance bactérienne Croissance maintenue des moisissures et levures
-18°C	Arrêt de toute croissance microbienne

Les enseignements que l'on peut tirer de l'ensemble de ces éléments pour donner au consommateur la possibilité de mieux maîtriser les dangers induits par les conditions climatiques actuelles s'articulent autour de trois pôles :

- Les conduites domestiques sécurisées,
- Les catégories d'aliments les plus sensibles,
- Les populations de consommateurs les plus sensibles.

### ■ En pratique

#### Les conduites domestiques « sécurisées »

Ce sont celles qui permettent le respect de la chaîne du froid.

► Elles commencent dès **le lieu de distribution des denrées alimentaires** où le consommateur doit respecter un certain nombre de règles de bon sens :

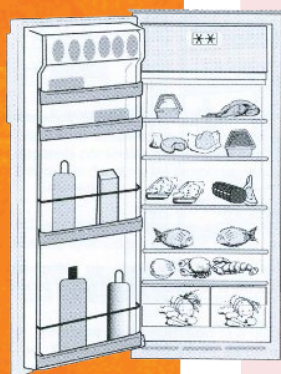
- Acheter les produits les plus sensibles aux fortes températures (cf. ci-après) et les produits surgelés en fin d'achats;
- Utiliser des sacs isothermes;
- Ranger de façon rationnelle les achats de denrées alimentaires dans les sacs en sortie de caisse de façon à en faciliter le rangement en réfrigérateur ou en congélateur le plus rapidement possible au retour à domicile;

► **Au domicile**, certains gestes contribuent à la maîtrise des risques alimentaires microbiologiques :

- Limiter au maximum le temps séparant l'achat de la conservation et/ou de la préparation des denrées alimentaires;
- Ranger les denrées alimentaires dans les réfrigérateurs selon des règles strictes qui sont fonction des compartiments réfrigérés et des catégories d'aliments. À cet égard, il convient de respecter les trois zones de rangement des réfrigérateurs : (i) la zone tempérée de 6 à 10°C (beurre, oeufs, boissons, sauces industrielles, fromages à pâte cuite, fruits et légumes frais ... ) ; (ii) la zone fraîche de 4 à 6°C (produits laitiers non entamés, crèmes dessert, fromages frais, légumes et fruits cuits, pâtisseries ... ) ; (iii) le compartiment fraîcheur dont la température doit être inférieure à + 4°C (poissons, viandes, charcuterie, laitages entamés ... ) ;
- Ne pas charger trop le réfrigérateur;
- Faire le tri des emballages inutiles et protecteurs;
- Éviter les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs;
- Dégivrer dès lors que la couche de glace se forme de façon inhabituellement rapide;
- Maintenir une hygiène stricte par un nettoyage à l'eau savonneuse et un rinçage à base d'eau légèrement javellisée ou vinaigrée tous les 15 jours.

► Lors de **la consommation des denrées alimentaires**, il convient d'une part, de veiller au respect strict des indications figurant sur l'étiquetage des denrées et d'autre part, d'apprécier les caractéristiques générales des denrées alimentaires. Il s'agit notamment de :

- Respecter la date limite de consommation (DLC) du produit qui correspond à la date jusqu'à laquelle le produit peut être consommé, ce qui signifie que celui-ci devient impropre à la consommation au-delà de celle-ci; cette indication est notamment visible sur les produits frais et les produits laitiers ... Durant une période de canicule, cette indication doit faire l'objet d'un respect particulièrement strict de la part du consommateur ;
- Respecter la date limite d'utilisation optimale (DLUO) du produit qui indique que le produit doit être consommé de préférence avant cette date; au-delà de celle-ci, la denrée perd ses qualités gustatives mais peut être consommée sans danger pour la santé; cette indication est notamment visible sur les boissons, les produits d'épicerie sèche ...
- D'apprécier la couleur et l'odeur des aliments avant préparation. Cette observation peut constituer un signal d'alarme avant consommation intempestive d'aliments altérés;
- Limiter l'exposition aux températures ambiantes des denrées sensibles en les remettant au réfrigérateur immédiatement après usage (mayonnaise, charcuterie .... ).





### Les catégories d'aliments les plus sensibles

Certaines catégories d'aliments sont plus sensibles que d'autres à certains microorganismes de par les caractéristiques physico-chimiques de ces aliments (degré d'acidité, teneur en eau, température), les traitements physiques qu'ils subissent et les possibilités de contamination secondaire au stade de la consommation (par exemple suite à l'ouverture d'un conditionnement étanche). À ce propos, l'Afssa avait proposé une catégorisation des aliments au regard du risque lié à *Listeria monocytogenes*.

Par ailleurs, certaines catégories d'aliments présentent une susceptibilité plus marquée que d'autres aux conditions ambiantes de conservation (exemple des conserves dont la stabilité au regard de conditions environnementales est, sous certaines conditions de fabrication et de durée de conservation, préservée).

Sans qu'il ne soit possible de procéder à une classification exhaustive des denrées alimentaires dont la consommation, dans les conditions climatiques actuelles, présenterait un risque en l'absence du respect particulièrement strict des mesures rappelées précédemment, on peut toutefois identifier :

- **Les aliments hautement périssables** tels que les viandes, les produits tripiers, les préparations à base de viande, les produits traiteurs frais, les charcuteries autres que celles à cuire ou séchées, certains produits laitiers tels que les laits pasteurisés, les fromages frais ... Pour ces catégories, il y a rupture de la chaîne du froid si la température dépasse + 4°C ;
- **les aliments périssables** tels que le beurre, les matières grasses, les desserts lactés, les produits laitiers frais autres que les précédents et qui nécessitent une conservation à une température impérativement inférieure à + 8°C.

Les aliments présentant donc des caractéristiques physico-chimiques favorables et/ou subissant des traitements sécurisants au regard du risque microbiologique (type cuisson, conserves, produits pasteurisés ...) peuvent être recommandés.

Par ailleurs, les aliments susceptibles d'assurer un apport hydrique important sont également recommandés .



### Les personnes les plus sensibles

Certaines populations de consommateurs sont particulièrement exposées aux risques microbiologiques potentiellement induits par les conditions climatiques extrêmes.

Il s'agit :

- **des personnes âgées** dont la constitution physique souvent fragile, les pathologies sous-jacentes et les conditions de vie parfois précaires ou en collectivité peuvent favoriser la survenue de toxi-infections alimentaires;
- **des personnes immunodéprimées et des femmes enceintes** pour lesquelles des recommandations déjà existantes concernant l'exclusion de certains aliments à risque doivent se doubler d'une particulière attention dans les modalités de conservation des aliments autorisés;
- **des jeunes enfants** : on veillera à éviter, pour les bébés, la préparation anticipée des biberons, et pour les jeunes enfants la ré-utilisation d'aliments conditionnés déjà entamés dès lors que les conditions de conservation ne sont pas sûres. En cas d'allergie au gluten, les risques sont majorés, il conviendra d'en tenir compte.



### Adapter son alimentation

Toutes les personnes dépendantes : **personnes âgées**, les jeunes enfants, en particulier **les nourrissons et les enfants en bas âge** (moins de 3 ans), sont particulièrement exposés aux risques de déshydratation et de coup de chaleur quand la température ambiante est élevée.

Au-delà des recommandations générales qui permettent de réduire les risques de déshydratation, des conseils de consommation alimentaire appropriée sont proposés afin de rééquilibrer la balance hydrique.

Les enfants sont constitués à 90% d'eau, les adultes à 70% et les personnes âgées à 60%. Ces dernières ont une capacité diminuée pour lutter contre la chaleur par la transpiration.

Les personnes âgées ont également un fonctionnement rénal diminué : ils ont alors plus de difficultés à éliminer l'eau dans les cas d'apport excessifs.

Il faut alors que le sujet consomme suffisamment d'eau tout en évitant les excès .

Conduites  
spécifiques  
à la personne  
âgée

Il est conseillé de boire au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 mL), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13/14 verres.

En période de forte chaleur, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si on laisse l'eau reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.

Consommer des eaux moyennement minéralisées (faible pouvoir osmotique) : faire par exemple des mélanges d'eau gazeuse (fortement minéralisée) et d'eau du robinet.


Les personnes âgées apprécient peu les eaux « naturelles », on peut diversifier l'apport par :

- Du thé ou café frais ;
- Du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons ;
- Des gaspachos ou soupes froides ;
- Des compotes de fruits ;
- De sorbets préférables aux glaces, car plus riches en eau ;
- Des jus de fruits :
- Des fruits et légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises ;
- Les pêches, les tomates, les courgettes et concombres ;
- Des yaourts (1 yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc).

➤ **Il est déconseillé de boire ou de manger (très) « glacé » : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.**

➤ **Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.**

➤ **Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.**



Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure.


De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, le sujet doit consommer 0,5 litre d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38°C.

- Lui proposer à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui don-

nant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif.

Conduites  
spécifiques  
au jeune  
enfant

- La nuit, lui proposer de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.
- Privilégier les fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, et les légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée).
- Proposer des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produits lactés.



## FICHE 17 - Le Retour d'expérience du plan national canicule Les questions à se poser ?

**Canicule dans le cadre d'un retour sur expérience : les questions suivantes vous seront demandées en cas de situation exceptionnelle.**

- Avez-vous pris connaissance du plan national canicule 2016 ?
- Avez-vous diffusé les fiches mesures du PNC et les fiches de recommandations du Haut comité de santé publique (HCSP) relatives aux jeunes et aux sportifs ainsi qu'à leur encadrement ?
- Avez-vous eu connaissance d'accidents liés aux fortes chaleurs survenus chez des jeunes notamment au sein des accueils collectifs de mineurs, des sportifs ou leur encadrement durant la période estivale  
  
Si oui, précisez combien, la qualité et l'âge des individus ainsi que le type d'accident, le cas échéant (hypohydratation, déshydratation, hyperthermie, coup de chaleur d'exercice...) ? Ces accidents ont-ils nécessité une hospitalisation ?
- Des fédérations sportives ou des organisateurs de manifestations sportives vous ont-ils sollicités pour savoir quels étaient les critères ou les conditions d'annulation d'une manifestation sportive en cas de fortes chaleurs (niveau 3 –alerte canicule)?  
Quelle a été votre réponse ?
- Savez-vous si, au sein de votre région ou département, des manifestations sportives ont été annulées ou reportées ou aménagées en cas de fortes chaleurs (niveau 3- alerte canicule) ?  
À la demande du préfet ou à l'initiative de l'organisateur ?
- Ces éventuels aménagements, reports ou annulations ont-ils soulevés des difficultés ou des oppositions ?  
Si oui précisez.
- Commentaires divers et améliorations à apporter au dispositif de prévention des effets de la canicule et des chaleurs extrêmes :



## Recommandations et Référents en Région

### ► Se rapprocher de sa mairie de domicile

#### ► Sur internet :

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)  
[www.ars.sante.fr](http://www.ars.sante.fr)  
[www.aquitaine.drjscs.gouv.fr](http://www.aquitaine.drjscs.gouv.fr)  
[www.invs.sante.fr/surveillance/canicule](http://www.invs.sante.fr/surveillance/canicule)  
[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

#### ► Par téléphone :

N° Vert santé départementale : 0800 015 000  
Le N° Météo France : 3250 (0,34€ la minute)

#### ► Instruction Ministérielle:

Instruction n° DGS/VSS2/DGOS/DGCS/ DGT/DGSCGC/2016/171 du 27 mai 2016 relative au Plan National Canicule 2016

### ► DRJSCS Aquitaine :

Référent du plan : Dr Jean-Yves DEVAUD - Tél : 05 56 69 38 65 -  
Courriel : [jean-yves.devaud@drjscs.gouv.fr](mailto:jean-yves.devaud@drjscs.gouv.fr)

### Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale ALPC -

7 boulevard Jacques Chaban Delmas - 33525 Bruges Cedex  
Tél. : 05-56-69-38-00 (standard) - Courriel : [drjscs33@drjscs.gouv.fr](mailto:drjscs33@drjscs.gouv.fr)

### ► DDDCS de la Gironde (33):

Direction départementale déléguée de la cohésion sociale de la Gironde  
Espace Rodesse - 103 Bis Rue Belleville - CS 61693 - 33062 BORDEAUX Cédex  
Tél. : 05.57.01.91.00 - [ddcs33@girondede.gouv.fr](mailto:ddcs33@girondede.gouv.fr)

### ► DRDJSCS Limoges(87)

24, rue Donzelot - CS 73707 - 87037 LIMOGES CEDEX  
Tél : 05.55.45.24.50/05.55.45.80.50 - [drjscs87@drjscs.gouv.fr](mailto:drjscs87@drjscs.gouv.fr)

### ► DRDJSCS Poitou-Charentes (86):

4, rue Micheline-Ostermeyer - BP 80559 - 86020 Poitiers Cedex  
Tél : 05.49.42.30.00 - Courriel : [drjscs86@drjscs.gouv.fr](mailto:drjscs86@drjscs.gouv.fr)

### ► DDCSPP Charente (16) :

Adresse physique : Cité administrative Bât A – Rue Raymond Poincaré - 16023 Angoulême Cédex  
Adresse postale : 7, 9 Rue de la préfecture - CS 22303 - 16023 Angoulême Cédex  
Tél. : 05-16-16-62-00 - Courriel : [ddcspp@charente.gouv.fr](mailto:ddcspp@charente.gouv.fr)

### ► DDCS Charente Maritime (17) :

Centre administratif Chasseloup-Laubat - Avenue Porte Dauphine - 17026 La Rochelle Cedex 1  
Tél. : 05-46-35-25-30 - Courriel : [ddcs@charente-maritime.gouv.fr](mailto:ddcs@charente-maritime.gouv.fr)

► **DDCSPP de la Corrèze (19) :**

Cité administrative Jean Montalat - Place martial Brigouleix - 19011 TULLE  
Courriel : ddcsp@correze.gouv.fr

► **DDCS de la Creuse (23) :** 60 309 - 1 Place Varillas - 23000 GUERET

Tél. : 0810.01.23.23 - Courriel : ddcsp@creuse.gouv.fr

► **DDCS de la Dordogne (24) -** Cité Administrative - 24024 PERIGUEUX

Tél. : 05.53.03.65.00 - Courriel : ddcsp-directeur@dordogne.gouv.fr

► **DDCSPP des Landes (40) :**

1 Place Saint-Louis - BP 371 - 40012 MONT-DE-MARSAN  
Tél. : 05.58.05.76.30 - ddcsp@landes.gouv.fr

► **DDCSPP du Lot-et-Garonne (47) -** 935, avenue Jean-Bru - 47916 AGEN CEDEX 9

Tél : 05 53 98 66 66 - Courriel : ddcsp@lot-et-garonne.gouv.fr.

► **DDCSPP des Pyrénées Atlantiques (64)**

Cité Administrative - Boulevard Tourasse - CS57570 - 64075 PAU Cédex Tél. : 05.47.41.31.10  
Courriel ddc@pyrenees-atlantiques.gouv.fr

**DDCS 64 Antenne Bayonne :** Sous-Préfecture de Bayonne - Pôle Jeunesse Vie Associative  
2 Allée Marine - CS 58540 - 64185 BAYONNE Cédex  
05.47.41.33.11

► **DDCSPP des deux sèvres (79) -**

30 rue de l'hôtel de ville - CS58434 - 79024 NIORT Cedex  
Tél. : 05-49-17-27-00 - Courriel : ddcsp@deux-sevres.gouv.fr

► **DDCSPP de la Vienne (86)**

4 avenue Micheline Ostermeyer - 86000 Poitiers  
Tél. : 05-49-44-83-88 - Courriel : ddc@vienne.gouv.fr

► **DDCSPP de la Haute Vienne (48)**

39 avenue de la libération - 87031 Limoges -  
Tél. : 05.19.76.12.02 - Courriel : ddcsp@haute-vienne.gouv.fr

**Directeur de la publication et de la rédaction :**  
Patrick BAEGNE - Directeur régional de la jeunesse,  
des sports et de la cohésion sociale Aquitaine

**Réalisation**  
Docteur Jean-Yves Devaud, médecin conseiller  
et conseiller de sécurité de zone Sud-Ouest

**Conception**  
Marie Haudin, chargée de communication

Dépôt légal : à parution  
Cette publication distribuée gratuitement a été réalisée grâce  
au financement de la DRDJSCS ALPC  
Tout droit de reproduction réservé. Diffusion gratuite

Plan canicule DRDJSCS ALPC 2016





