

# Canicule : mesures, infos et recommandations

Comme chaque année, les périodes de forte chaleur et de canicule s'installent durablement. Retrouvez sur cette page toutes les informations et astuces pour vous rafraîchir.



Pour les coins ombragés, tournez-vous vers les parcs arborés comme le [Parc Honoré de Balzac](#), le [bois de Boisparisis](#), l'[étang de Maulny](#), la [piscine intercommunal Jean Taris](#), mais également l'espace au complexe sportif [Géo André](#) avec des nouveautés : city stade, aire de fitness. Les bords du [canal de l'Ourcq notamment avec son nouvel espace détente](#) installé dans le cadre du projet de Participation citoyenne. **Retrouvez sur la carte en bas de page les lieux "frais".**

La canicule correspond à une période de chaleur intense qui perdure pendant trois jours et trois nuits consécutifs, susceptible de constituer un risque sanitaire notamment pour les populations fragiles ou surexposées.

Elle est associée au niveau de vigilance météorologique orange. N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs :

- Maux de tête
- Nausées
- Crampes

Protégez-vous

- Restez au frais
- Buvez de l'eau

## Les bons réflexes pour toutes et tous :

Pour les enfants et adultes :

- Je transpire, je perds de l'eau, je risque la déshydratation ► je bois beaucoup d'eau ;
- Je ferme les volets pendant la journée ;
- Je demande des nouvelles à ma famille, mes amis... ;
- Au travail, je fais attention à mes collègues et à moi ;
- 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 fatiguant .

Pour les personnes âgées :

- Je transpire peu, la température de mon corps augmente ► attention je suis en danger ► je mouille ma peau et "je fais de l'air" ;
- Je ferme les volets pendant la journée ;
- Je donne des nouvelles à ma famille, mes amis... ;
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé (musée, cinéma...)
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour mais pas d'alcool ;
- Je mange comme d'habitude (fruits, légumes, pain, soupe) ;
- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.

►En cas de malaise, appelez le 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appels gratuits)

Qu'est-ce qu'une canicule ?

Une journée est définie comme caniculaire quand les températures sont élevées de jour comme de nuit durant plusieurs jours. Elle peut entraîner un risque sanitaire, elle peut être déclenchée selon différents niveaux :



image-canicule.png

- Le pic de chaleur (vigilance météo jaune) : chaleur intense de courte durée (1 ou 2 jours) présentant un risque sanitaire pour les populations fragiles ou surexposées, notamment du fait de leurs conditions de travail et de leur activité physique ;
- L'épisode persistant de chaleur (vigilance météo orange) : les températures élevées perdurent dans le temps (supérieur à 3 jours) – les seuils départementaux sont atteints avec 30 °C le jour et 21 °C la nuit – et constituent un risque sanitaire pour les populations fragiles ou surexposées ;
- La canicule (vigilance météo orange) : période de chaleur intense qui perdure pendant trois jours et trois nuits consécutifs, susceptible de constituer un risque sanitaire, notamment pour les populations fragiles ou surexposées ;
- La canicule extrême (vigilance météo rouge) : canicule exceptionnelle par sa durée, son intensité, son étendue géographique, à forts impacts non seulement sanitaires (pour tout type de population), mais aussi sociétaux (effets collatéraux notamment en matière de continuité d'activité).



[http://www.youtube.com/watch/\\_JHv9I5GRxg](http://www.youtube.com/watch/_JHv9I5GRxg)

Liens utiles

[Les recommandations en cas de vague de chaleur](#)

[Les vagues de chaleur et leurs effets sur la santé](#)