

Canicule : 7 conseils pour mieux supporter les fortes chaleurs

La canicule met notre corps à rude épreuve. Afin d'éviter la surchauffe, il met en place des mécanismes d'adaptation : on transpire davantage, la respiration s'accélère et nos vaisseaux sanguins se dilatent. Pour soutenir ces efforts, découvrez les réflexes utiles pendant les fortes chaleurs.



Quels sont les signes à surveiller ?

Certains signes (une forte fièvre, des maux de tête, une fatigue inhabituelle, des propos incohérents, vertiges, nausées ou crampes) doivent vous alerter : ils peuvent indiquer un coup de chaleur, une urgence médicale nécessitant une prise en charge rapide.

Le saviez-vous ? En période de fortes chaleurs, l'action de certains médicaments peut être modifiée ou aggraver les effets de la chaleur. Si vous suivez un traitement régulier, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant. En cas de fièvre ou de maux de tête liés à la chaleur, évitez le paracétamol (inefficace) et l'aspirine (qui peut aggraver la situation) : demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Que faire en cas d'urgence ?

Face à un malaise, une perte de connaissance ou des comportements inhabituels, contactez immédiatement les secours :

15 : Samu

18 : Pompiers

112 : numéro d'urgence européen

196 : secours en mer (sur le littoral)

Un numéro vert d'information sur la canicule est également disponible : **0800 06 66 66**.

Appel gratuit depuis un poste fixe, du **lundi au dimanche de 9h à 19h**.

Les 7 réflexes :

1. Boire de l'eau (sans attendre d'avoir soif)

L'eau est votre meilleure alliée en période de fortes chaleurs : votre corps en a besoin pour produire de la sueur, son principal mécanisme pour évacuer la chaleur et réguler sa température. Essayez de **boire entre 1,5 et 2 litres tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif**.

- Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps. La soif et une bouche sèche sont les premiers signes d'une **déshydratation**. Si elle n'est pas compensée rapidement, d'autres symptômes peuvent apparaître : maux de tête, vertiges ou fatigue importante.

- Veillez également à **faire boire régulièrement les enfants**, particulièrement sensibles à la chaleur et plus exposés au risque de déshydratation.

2. Rester au frais chez soi ou dans un endroit climatisé

- Pour maintenir votre logement au frais, **gardez les volets, rideaux et fenêtres fermés** pendant les heures les plus chaudes de la journée. Attendez le soir ou la nuit pour aérer et créer des courants d'air, lorsque les températures retombent.
- Vous pouvez également rafraîchir l'air en **passant une serpillière humide** sur le sol ou en mettant **un linge humide devant votre ventilateur**.
- Si vous devez sortir ou travailler en extérieur, essayez de **rester à l'ombre autant que possible**, et faites des pauses régulièrement, en particulier aux heures les plus chaudes. Utilisez des vêtements couvrants, et essayez d'appliquer toutes les 2 heures de la crème solaire à SPF 50.
- Si votre logement ne retient pas la fraîcheur, **essayez de passer quelques heures par jour dans un lieu frais** : chez un proche dont le logement est climatisé, un grand magasin, une mairie, une bibliothèque, un musée ou l'une des salles rafraîchies ouvertes par votre commune pendant les fortes chaleurs (renseignez-vous auprès de votre mairie).



3. Se mouiller le visage et les bras avec un linge humide

Rafrâchissez-vous en humidifiant votre corps plusieurs fois par jour (au moins le visage et les avant-bras). Vous pouvez également utiliser un brumisateur.

Prenez des douches à température ambiante ou légèrement fraîches (évités les douches trop froides, qui peuvent provoquer un choc thermique) et laissez votre

peau sécher naturellement afin de conserver la sensation de fraîcheur le plus longtemps possible.



4. Manger équilibré (même si vous n'avez pas faim)

Pendant les fortes chaleurs, optez pour des repas frais, équilibrés, en privilégiant les crudités et les fruits (la pastèque, le melon, la tomate, le concombre...). Veillez à manger en quantité suffisante, même si vous n'avez pas très faim, quitte à fractionner vos repas en petites portions.



5. Remplacer l'alcool par de l'eau

L'alcool favorise la déshydratation et peut altérer la perception des signes de fatigue ou de coup de chaud. Pendant la canicule, mieux vaut donc éviter les boissons alcoolisées.

À savoir : Le thé, le café et les boissons sucrées sont à limiter. Pendant la canicule, l'eau reste la boisson la plus adaptée pour bien s'hydrater !



6. Préférer le soir ou le matin pour faire du sport

Évitez les efforts physiques intenses, ainsi que le bricolage en extérieur ou le jardinage, pendant les heures les plus chaudes de la journée. Privilégiez plutôt le début de matinée ou la fin de journée, lorsque les températures sont plus fraîches.

Bon à savoir : les pics de chaleur s'accompagnent d'une augmentation de la pollution de l'air. Informez-vous sur l'état de la qualité de l'air sur le site [Prévoir](#) et sur le niveau de Vigilance de votre département sur [Meteo France](#).

En savoir plus sur vigilance.meteofrance.fr



7. Prendre des nouvelles de nos proches les plus vulnérables

Les personnes âgées, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes atteintes de maladies chroniques sont particulièrement vulnérables pendant la canicule. Grands-parents, voisins, amis : prenez régulièrement de leurs nouvelles pour vous assurer qu'elles vont bien et s'hydratent correctement.

Auteur :

Sources :

- Assurance Maladie. Canicule et fortes chaleurs : définition et conséquences sur la santé [Internet]. Paris : ameli.fr ; 2 juin 2026 [cité le 23 juin 2026]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/canicule-chaaleur/effets-organisme-personnes-risque-sante>
- Assurance Maladie. Premières fortes chaleurs et canicule : quels gestes adopter pour s'en protéger ? [Internet]. Paris : ameli.fr ; 15 juin 2026 [cité le 23 juin 2026]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/paris/assure/actualites/premieres-fortes-chaaleurs-et-canicule-quels-gestes-adopter-pour-s-en-protger>
- Gouvernement.fr. Pic de chaleur, vague de chaleur, canicule : comment se protéger ? [Internet]. Paris : Gouvernement.fr ; 23 juin 2026 [cité le 23 juin 2026]. Disponible sur : <https://www.info.gouv.fr/actualite/pic-de-chaaleur-vague-de-chaaleur-canicule-comment-se-protger>
- Santé publique France. Comment garder une température confortable chez soi [Internet]. Saint-Maurice : Vivre avec la chaleur ; [date inconnue, cité le 23 juin 2026]. Disponible sur : <https://www.vivre-avec-la-chaaleur.fr/logement/comment-garder-une-temperature-confortable-chez-soi/>
- Ministères Transition écologique, Aménagement du Territoire, Transports, Ville et Logement. Canicule et vagues de chaleur : les bons gestes à adopter [Internet]. Paris : Ministères Transition écologique, Aménagement du Territoire, Transports, Ville et Logement ; 18 juin 2026 [cité le 23 juin 2026]. Disponible sur : <https://www.ecologie.gouv.fr/actualites/canicule-vagues-chaaleur-bons-gestes-adopter>
- Agence régionale de santé Île-de-France. Canicule : comment se protéger ? [Internet]. Saint-Denis : ARS Île-de-France ; 22 juin 2026 [cité le 23 juin 2026]. Disponible sur : <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/fortes-chaaleurs-et-canicule-comment-se-protger>
- Inserm. Canicule : boire de l'alcool pour se rafraîchir, vraiment ? [Internet]. Paris : Inserm ; 8 août 2025 [cité le 23 juin 2026]. Disponible sur : <https://presse.inserm.fr/canal-detox/canicule-boire-de-lalcool-pour-se-rafraichir-vraiment/>
- Assurance Maladie. Prévenir les risques médicamenteux en cas de fortes chaleurs [Internet]. Paris : ameli.fr ; 1 juin 2026 [cité le 23 juin 2026]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/medicaments/effets-indesirables-et-interactions-lies-aux-medicaments/prevenir-risques-medicaments-canicule>