

# La canicule

les bons réflexes  
à partager



MÉTROPOLE

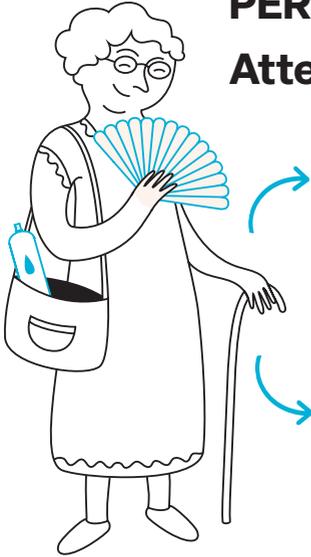
GRAND LYON

# Agissons ensemble

La santé de chacun nous concerne tous

## PERSONNES ÂGÉES

### Attention à l'hyperthermie !



La température de mon corps augmente : **je risque le coup de chaleur** (hyperthermie).

**Mon corps transpire peu** et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.



#### SE RAFFRAÎCHIR

Je mouille ma peau régulièrement tout en assurant une légère ventilation.

## LES BONS RÉFLEXES



**Je bois 1,5 L d'eau** par jour, et je ne consomme pas d'alcool.



**Je mange normalement** (fruits, légumes, pain, soupe...) en évitant de me servir du four.



**Je ne sors pas** aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un **endroit frais ou climatisé**.



Je maintiens mon logement au frais en **fermant les volets** et les fenêtres le jour et je l'aère la nuit.



**Je m'équipe de brise-soleil** (film anti-chaleur, auvents...).

## LA CANICULE C'EST QUOI ?



Il fait **très chaud**.



La température **ne descend pas** ou **très peu** la nuit.



Ça dure **3 jours** ou plus.

## ADULTES ET ENFANTS

### Attention à la **déshydratation** !



**Je perds beaucoup d'eau.** Je risque la déshydratation.



#### **S'HYDRATER**

Je bois beaucoup d'eau et j'en donne à mes enfants.

**Mon corps transpire beaucoup** pour se maintenir à 37 °C.



**J'évite d'utiliser un climatiseur électrique.**



Je ne consomme **pas d'alcool**.



Je ne reste pas **en plein soleil**.



**Je débranche les appareils électriques** que je n'utilise pas (télévision, ordinateur, console...).



**Je m'habille de façon adaptée** : vêtements amples et légers, j'évite les matières synthétiques...



**Je donne de mes nouvelles** à mon entourage.

**grandlyon.com**



**Métropole de Lyon**  
20 rue du Lac - CS 33569  
69505 Lyon Cedex  
03 04 78 63 40 40

**MÉTROPOLE  
GRAND  
LYON**



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Si je suis propriétaire de mon logement,  
je peux aussi faire des travaux et améliorer  
ses performances énergétiques avec l'aide  
de la Métropole.

[grandlyon.com/ecorenov](https://grandlyon.com/ecorenov)

**Si je vois une personne victime  
d'un malaise ou d'un coup de chaleur,  
j'appelle immédiatement les secours.**

# En cas de malaise appelez le 15

