

## ZOOM SUR... LES FORTES CHALEURS ET ÉPISODES DE CANICULE

Les épisodes de fortes chaleurs ou de canicule ont tendance à être de plus en plus fréquents, et ils peuvent représenter un risque pour les personnes souffrant d'une maladie chronique, en particulier en cas d'insuffisance cardiaque. Voici quelques conseils pour limiter les risques pour votre santé :

- **Augmentez vos apports en eau, même si vous prenez un traitement diurétique.** Buvez régulièrement au cours de la journée, sans attendre d'avoir soif, de préférence des boissons fraîches mais non glacées.
- **Augmentez votre consommation de fruits et de crudités** car ils contiennent beaucoup d'eau, et accompagnez-les d'une alimentation solide pour compenser les pertes en sels minéraux.
- **Évitez les boissons alcoolisées** qui favorisent la déshydratation.
- **Rafraîchissez votre peau** avec un brumisateur, un gant de toilette humide ou en prenant des douches plus régulièrement.
- **Limitez vos sorties**, surtout aux heures les plus chaudes (11h-21h). Si vous devez sortir, privilégiez le matin très tôt ou le soir et marchez à l'ombre.  
Vous pouvez également passer quelques heures de la journée dans un endroit climatisé (cinéma, centre commercial...)
- **Ne faites pas d'efforts physiques** pendant cette période.
- **Aérez votre logement pendant la nuit** ou très tôt le matin, en créant des courants d'air. N'ouvrez pas les fenêtres dans la journée pour ne pas faire entrer la chaleur. Pensez à fermer les volets ou les rideaux.
- **Surveillez tous les jours votre poids et les signes d'œdèmes**, notamment au niveau des pieds et des chevilles.
- Une adaptation temporaire de votre traitement diurétique pourrait être nécessaire en cas de canicule prolongée, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou votre cardiologue à ce sujet.  
Dans tous les cas, ne modifiez jamais votre traitement sans avis médical.

### QUI APPELER EN CAS DE BESOIN ?

**Si vous ressentez une fatigue inhabituelle, une somnolence, des vertiges, des maux de tête, des crampes ou des nausées, appelez le 15 ou le 112 pour demander un avis médical.**

En cas de question, ou si vous connaissez des personnes isolées, vous pouvez contacter le **numéro gratuit Canicule info Service (08.00.06.66.66)** mis en place par le Ministère de la Santé.

**Si vous habitez Paris et avez plus de 65 ans**, vous pouvez vous inscrire au **dispositif REFLEX** mis en place par la mairie de Paris pour prendre régulièrement des nouvelles et donner des conseils, adresses de salles fraîches proches de chez vous.. **en appelant le 3975** ou par internet : [www.paris.fr/fichier/Reflex](http://www.paris.fr/fichier/Reflex)

**Pour les autres villes, contactez votre mairie** ou le Centre Communal d'Action Sociale pour connaître les aides proposées.

**N'hésitez pas à contacter l'équipe RESICARD en cas de question :**

- |                     |                |                   |                |
|---------------------|----------------|-------------------|----------------|
| · Stéphanie JULLIEN | 06.60.33.33.13 | · Ingrid de GEYER | 06.98.07.11.05 |
| · Charlotte CANDAU  | 06.60.15.66.75 | · Manon GERARD    | 06.67.16.06.92 |



# ATTENTION CANICULE



## Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez l'alcool



Mangez en quantité suffisante



Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit



Mouillez-vous le corps



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

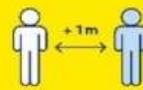
### + Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr

## Quels sont les effets de la chaleur ?

### La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud.



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



Cela dure 3 jours ou plus.



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

