Copie de https://www.santepubliquefrance.fr/fortes-chaleurs-canicule/quelles-mesures-pour-prevenir-les-risques-lies-a-la-chaleur, enregistrée le 1er novembre 2026



Fortes chaleurs, canicule

La canicule peut avoir un impact sanitaire considérable. Il est donc primordial de bien s'en protéger. Certaines mesures doivent être mises en place surtout chez les personnes les plus à risque.

Mis à jour le 9 septembre 2026

Nos missions

- Surveiller l'évolution des vagues de chaleur et ses conséquences sanitaires
- Mettre en place des mesures de prévention pour réduire les risques liés au réchauffement climatique
- Prévenir les risques sanitaires liés aux vagues de chaleur ou canicules

ACCUEIL DU DOSSIER

QUELLES MESURES POUR PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR ?

la prévention. Prendre conscience que l'on est tous à risque, même si certains le sont davantage, est primordial.

Canicule : les mesures à prendre avant, pendant et après

Se protéger avant

- Les personnes âgées, isolées ou handicapées peuvent se faire connaître auprès des services municipaux pour figurer sur le registre communal
- S'organiser avec les membres de sa famille, ses voisins pour rester en contact tous les jours avec les personnes âgées, isolées ou fragiles. Ce geste d'aide mutuelle peut s'avérer décisif
- Ne pas hésiter à demander conseil à son médecin ou à son pharmacien, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple)
- Des documents d'information concernant le bon usage et la conservation des produits de santé sont disponibles sur le site Internet de l'ANSM, à destination des professionnels de santé.

Se protéger pendant

Pour tous et tout particulièrement la femme enceinte, le bébé ou la personne âgée, malade chronique ou en situation de handicap, ainsi que les travailleurs exposés à la chaleur :

Pendant une canicule ou une période de fortes chaleurs, il est nécessaire de :

- Boire régulièrement de l'eau
- Mouiller son corps et se ventiler
- Manger en quantité suffisante

- Maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour et en aérant la nuit si les températures sont redevenues inférieures à celles de la journée
- Passer du temps dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché ...)
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches.

Pour les personnes âgées, il est très important qu'elles se protègent au maximum de la chaleur en :

- Passant plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé
- Se mouillant régulièrement le corps pour abaisser leur température corporelle (par exemple en s'appliquant des linges ou un gant humide sur le visage, les bras, le cou) et en se vaporisant de l'eau sur le visage...
- Buvant suffisamment (environ 1,5 litre d'eau, c'est-à-dire la quantité d'eau qu'elles sont en mesure d'éliminer)
- Mangeant suffisamment (si besoin en fractionnant les repas), pour apporter les sels minéraux nécessaires à l'organisme.

La chaleur expose rapidement les nourrissons et les jeunes enfants à une déshydratation qui peut être grave. Il est donc essentiel de :

- Garder les enfants dans une ambiance fraîche. A l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, et les jeunes enfants en sous-vêtements. Leur proposer des bains dans la journée
- Ne jamais laisser seuls les enfants dans un endroit surchauffé, une pièce mal ventilée ou une voiture, même pour une courte durée
- Éviter de les faire sortir aux heures chaudes de la journée. En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau
- Proposer régulièrement à boire et prévoir d'emporter, lors des déplacements, des quantités d'eau suffisantes
- Être particulièrement attentif aux enfants ayant des problèmes de santé et/ou prenant régulièrement un (des) médicament(s). Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les précautions complémentaires à prendre

Copie de https://www.santepubliquefrance.fr/fortes-chaleurs-canicule/quelles-mesures-pour-prevenir-les-risques-lies-a-la-chaleur, enregistrée le 1er novembre 2026

suffisante, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même.

En tant qu'employeur :

Afin de limiter les accidents du travail liés aux conditions climatiques, quelques mesures simples s'imposent aux employeurs. C'est en ce sens qu'a été publié le décret n°2008-1382 du 19 décembre 2008 relatif à la protection des travailleurs exposés à des conditions climatiques particulières.
Désormais, tout employeur doit :

- intégrer au « document unique » les risques liés aux ambiances thermiques
- et, dans le secteur du BTP, mettre à la disposition des travailleurs un local de repos adapté aux conditions climatiques ou aménager le chantier de manière à permettre l'organisation de pauses dans des conditions de sécurité équivalentes.

Se protéger après

Pour les personnes âgées qui ressentent le moindre inconfort, elles ne doivent pas hésiter à demander de l'aide à leurs voisins et, si nécessaire, à contacter leur médecin traitant ou le centre 15 (SAMU) en cas d'urgence.

En relation avec

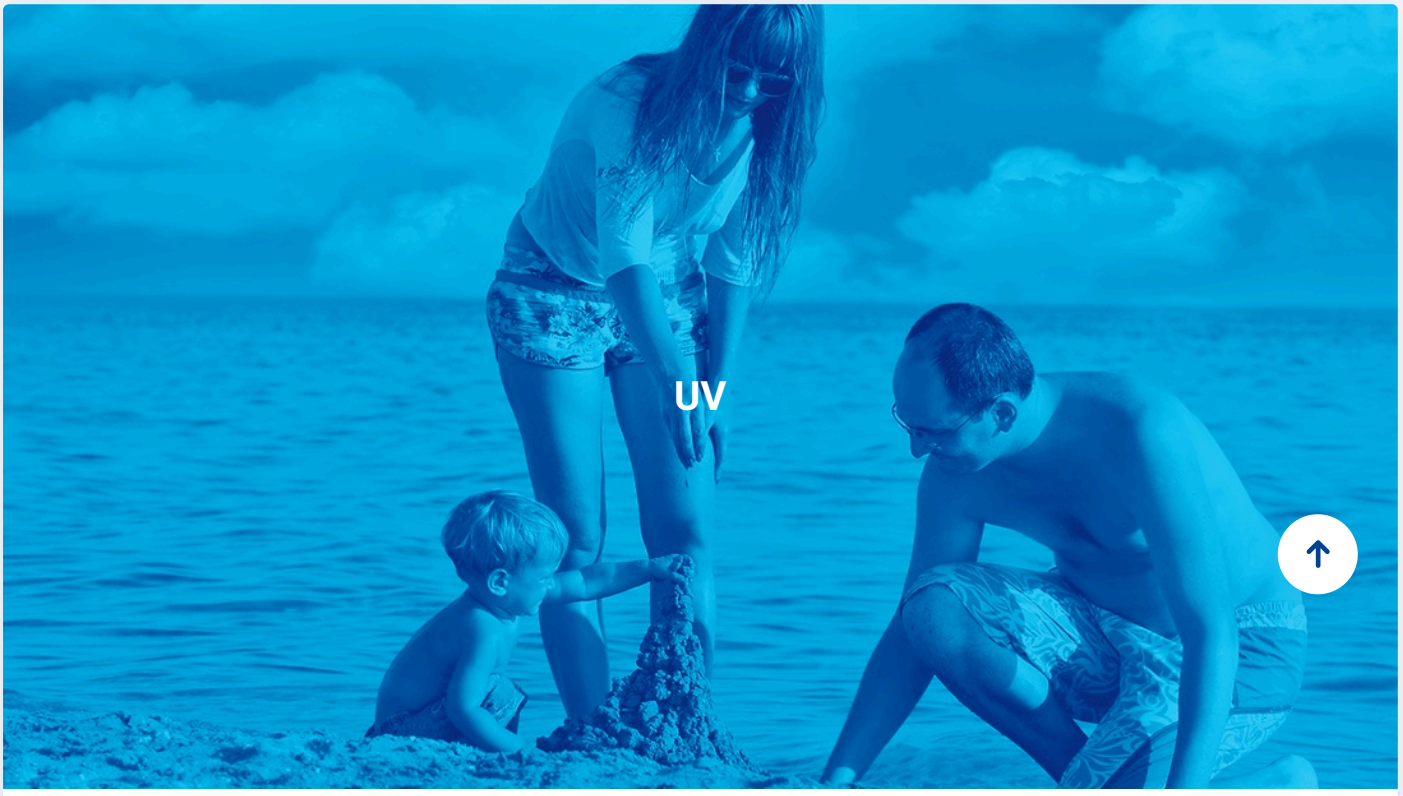


Changement climatique

DOSSIER THÉMATIQUE **15 DÉCEMBRE 2025**

Le changement climatique contribue à modifier rapidement et profondément l'environnement. Les impacts sur la santé du changement climatique sont nombreux et variés.

EN SAVOIR PLUS



UV

sources artificielles. Il est responsable de diverses pathologies dont certains cancers cutanés.

EN SAVOIR PLUS



DOSSIER THÉMATIQUE **25 JUILLET 2025**

Le froid favorise des pathologies cardiovasculaires et respiratoires, et peut conduire à des hospitalisations et au décès. Cet impact s'observe dans les 3 à 21 jours suivant l'exposition au froid.

EN SAVOIR PLUS

© Santé publique France 2026 - Tous droits réservés