

I-1-3 FICHE DESTINEE AUX TRAVAILLEURS

MESSAGES CLES

- La chaleur fatigue toujours
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- La pollution de l'air aggrave les effets liés à la chaleur

CES RISQUES PEUVENT SURVENIR DES LE PREMIER JOUR DE CHALEUR

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Cette préparation doit se poursuivre tout au long de la journée pour être efficace, et donc même (et surtout) au cours de l'activité professionnelle.

1) Avant la période estivale

- a. Se renseigner sur ce qu'il faut faire pour se protéger. S'informer des préconisations préparées par l'employeur en concertation avec le médecin du travail et le CHSCT
- b. Se familiariser avec les signaux devant alerter et les gestes à effectuer si besoin
- c. En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux, se renseigner auprès de son médecin traitant et du médecin du travail sur les précautions complémentaires à observer.

2) Lors d'une vague de chaleur

- a. Limiter les efforts physiques
- b. Adapter son travail afin de n'avoir pas à supporter une charge de travail trop importante aux heures les plus chaudes
- c. Se protéger de l'exposition au soleil et de la chaleur
- d. Se rafraîchir (brumisateurs et ventilateurs)
- e. Manger
- f. S'hydrater sans attendre la sensation de soif
- g. Ne JAMAIS consommer d'alcool et limiter la consommation de boissons contenant de la caféine (elles aggravent la déshydratation)
- h. Agir rapidement en cas de signes d'alerte chez soi ou chez ses collègues.

Quelles sont les situations professionnelles les plus susceptibles d'occasionner des pathologies graves liées à la chaleur ?

Facteurs liés à l'environnement et à la situation de travail :

- bureaux et espaces de travail installés dans des bâtiments à forte inertie thermique (ex : matériaux – béton -, baies vitrées sans persiennes ni films antisolaires et sans ouverture, etc.) ;
- température ambiante élevée ;
- faible circulation d'air ou circulation d'air très chaud ;
- port de vêtements de travail ou équipements de protection individuels empêchant l'évaporation de la sueur ;
- chaleur dégagée par les machines, produits et procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, restauration, agroalimentaire....) ;
- utilisation de produits chimiques (solvants, peintures...) ;
- pauses de récupération insuffisantes ;
- travail physique exigeant ;
- travail en extérieur (BTP, restauration – terrasses de cafés et restaurants – travail saisonnier notamment).

Facteurs liés à la personne du travailleur :

- mauvais état général et pathologies préexistantes (maladies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuropsychiatriques, etc.) et/ou prise de médicaments ;
- acclimatation à la chaleur insuffisante processus d'adaptation grâce auquel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est constamment exposée à une ambiance chaude elle apparaît après une période allant de sept à douze jours ;
- port de vêtements trop serrés ou trop chauds ;
- mauvaise condition physique ;
- méconnaissance du danger lié à la chaleur ;
- insuffisance de la consommation d'eau ;
- consommation d'alcool, de boissons riches en caféine, ou de substances illicites.

Quelles précautions prendre au travail ?

1° SE PROTÉGER

- porter des vêtements légers n'empêchant pas l'évaporation de la sueur (coton), de couleur claire si l'on travaille en extérieur ;
- éviter tout contact avec des surfaces métalliques exposées directement au soleil ;
- protéger sa tête du soleil (casquette...) ;

- éteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur ;
- prudence en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments.

2° SE RAFRAICHIR

- utiliser un ventilateur en association avec un brumisateur.

3° BOIRE (ET MANGER)

- Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif ;

Attention : Il ne faut pas boire sur son poste de travail quand celui-ci comporte des risques chimiques, biologiques ou de contamination radioactive.

Il faut donc s'hydrater dans un local annexe, après hygiène des mains.

- Eviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin) ;
- Eviter les boissons riches en caféine ;
- Faire des repas adaptés aux situations de travail et suivant les recommandations. Il est important de continuer à manger car c'est l'association eau + apports salés et sucrés qui assurent une bonne hydratation.

4° LIMITER LES EFFORTS PHYSIQUES

- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser son travail de façon à réduire la cadence :
 - Ne pas s'affranchir des règles de sécurité ;
 - Réduire ou différer les efforts physiques intenses et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée ;
- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple : pause toutes les heures) ;
- Adapter l'organisation du travail : par exemple, grâce à l'utilisation d'aides mécaniques à la manutention ;
- Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise ; prévenir les collègues, l'encadrement et le médecin du travail. Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- Faire cesser toute activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

Signes avertisseurs de l'insuffisance des gestes de prévention

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Pas d'urine depuis 5 heures environ /Urines foncées	Déshydratation	
Bien-être général en se passant les avant-bras sous un filet d'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de votre peau

ATTENTION ! Si vous constatez ces signes sur vous-même, cela signifie que des collègues, plus fragiles, sont peut-être déjà en danger : soyez vigilants !

Comment gérer une situation d'alerte ?

- Comment reconnaître une pathologie grave liée à la chaleur ?

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, vous-même ou un collègue présente l'un des symptômes suivants :

- maux de tête,
- sensation de fatigue inhabituelle,
- importante faiblesse,
- vertiges, étourdissements,
- malaises, pertes d'équilibre,
- désorientation, propos incohérents,
- somnolence,
- perte de connaissance.

ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'une urgence vitale

- Gestion de la situation

- A l'employeur d'organiser l'évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C, en cas de défaut prolongé du renouvellement de l'air (recommandation CNAMTS R.226).

Il faut agir **RAPIDEMENT** et **EFFICACEMENT**, et donner à la personne présentant les signes les premiers secours :

- **Alerter les secours médicaux en composant le 15**
- **Faire cesser toute activité à la personne**
- **Rafrâchir la personne :**
 - La transporter à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer ses vêtements superflus ;
 - Lui asperger le corps d'eau fraîche ;
 - Faire le plus de ventilation possible ;

- Donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience
- Alerter l'employeur.

- Droit d'alerte et de retrait

Selon les articles L.4131-1 du code du travail, le travailleur dispose d'un droit d'alerte et de retrait en cas de danger grave ou imminent pour sa vie ou sa santé. Il alerte immédiatement l'employeur à propos de toute situation de travail laissant supposer qu'elle présente un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé. Il peut se retirer d'une telle situation sans encourir de sanction ni de retenue sur son traitement ou son salaire.

Le représentant du personnel au CHSCT dispose lui aussi de ce droit d'alerte de l'employeur (article L.4131-2).

Quels sont les outils de communication existants en matière de prévention des effets de la canicule pour les salariés ?

- Des documents (brochures, affiches, dépliant « *travail et chaleur d'été* »...) sont mis en ligne par l'INRS sur son site Internet www.inrs.fr. L'accès au site est gratuit et les documents sont téléchargeables. Les brochures et affiches destinées aux entreprises peuvent également être demandées aux services prévention des Caisses régionales d'assurance maladie (CRAM), à l'Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics (OPPBTP) et autres organismes de prévention. Divers documents sont par ailleurs élaborés par l'INPES (cf. « *fortes chaleurs et canicule* ») ;
- Divers conseils sont aussi disponibles sur le site « travailler-mieux.gouv.fr » ;
- Une annonce presse est diffusée sur les « fortes chaleurs et la canicule » par différents médias (radio, TV...).
- Un numéro de téléphone national : « canicule info service » (0 800 06 66 66) est mis en place par le ministère chargé de la Santé du 1^{er} juin au 31 août.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Fiche action « employeurs » et Fiches techniques pour tous
- Plaquettes et affiches INPES résumant les principaux messages :
 - Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
 - Affiche : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>

Pour toutes autres questions :

« canicule info service » (0 800 06 66 66) du 01/06 au 15/09

I-1-1 FICHE DESTINEE AU GRAND PUBLIC

MESSAGES CLES

Votre santé est en danger lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans votre région.

- La chaleur fatigue toujours
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur

CES RISQUES PEUVENT SURVENIR DÈS LE PREMIER JOUR DE CHALEUR

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

En cas de grossesse, la protection contre la chaleur, une bonne hydratation et l'humidification/ventilation de la peau sont particulièrement importantes

- La chaleur peut aggraver des maladies préexistantes.
- Les médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur

Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été.

1) Avant l'été : c'est le moment de se préparer, pour que tout se passe bien !

- a. Faire deux listes : 1) SUR QUI POURRAI-JE COMPTER ? 2) QUI POURRAI-JE AIDER ? Ne pas oublier les coordonnées des personnes ainsi repérées
- b. Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez les à s'inscrire sur la liste de la mairie afin de recevoir de l'aide de bénévole pendant une vague de chaleur
- c. Que faut faire pour se protéger et protéger son lieu de vie ? Savoir au moins à qui demander conseil (pharmacien, médecin, mairie, médias...)
- d. Faire une liste des lieux climatisés (ou frais) où se rafraîchir près de chez soi et ouverts en été : grande surface, cinéma, musée, église
- e. Constituer sa trousse réunissant le matériel nécessaire pour lutter contre la chaleur (« trousse canicule ») : brumisateur, ventilateur et thermomètre médical (non frontal)
- f. S'organiser afin d'ÉVITER DE RESTER ISOLÉ
- g. Apprendre quels sont les signaux devant déclencher l'alerte et les gestes à faire si besoin
- h. En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux régulier, demander à son médecin traitant quelles sont les précautions complémentaires à prendre avant l'été (adaptation de doses, arrêt du traitement ?).

2) Lors d'une vague de chaleur, c'est le moment d'agir tous les jours pour que tout se passe bien !

- a. Appeler ses voisins et ses amis : ne pas rester isolé
- b. Penser à aider ses proches, surtout ceux qui risquent de ne pas demander de l'aide à temps
- c. Protéger son habitation contre la chaleur. Si cette habitation ne peut pas être rafraîchie, passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais repéré à l'avance et facilement accessible
- d. Éviter les efforts aux heures les plus chaudes
- e. Agir rapidement en cas de signes qui doivent alerter (chez soi et chez les autres).

La chaleur est surtout pénible :

- quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- quand elle dure plusieurs jours, surtout si la température reste élevée la nuit,
- quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau),
- quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

COMMENT PROTÉGER SON HABITATION ?

Avant une vague de chaleur

S'assurer que son domicile est conçu pour faire face à une élévation de la chaleur :

- Bonne isolation thermique des plafonds, des murs, des baies vitrées
- Volets extérieurs utilisables, stores en état de marche
- Si pas d'isolation possible, prévoir une solution de secours : famille, amis...
- Prévoir un système permettant de placer un linge humide devant les fenêtres (fil et pinces à linge).
- Ventilateur à piles ET ventilateur branché sur secteur (voire climatiseur) ou, au moins, un éventail.
- Pain de glace ou sac de glaçons.

Pendant une vague de chaleur

Optimisation de la gestion des fenêtres en vue de se protéger du soleil et de la chaleur

Les stores seront :

- baissés pendant toute leur exposition au soleil.
- relevés après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air.

Dans la journée, persiennes et vitrages seront :

- maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce.
- ouverts du côté ombragé si cela permet la réalisation de courants d'air. Dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère. S'il n'est pas possible de faire des courants d'air avec les seules fenêtres à l'ombre, les maintenir fermées.

Si l'habitation a des expositions multiples, il faudra faire tourner ouverture et fermeture des fenêtres en suivant le soleil.

Le soir, les dernières fenêtres fermées (persiennes et vitres) seront ouvertes, quand le soleil sera couché ET que la température extérieure aura baissé.

La nuit, on laissera ouvertes, dans la mesure du possible, vitres et persiennes.

On les coince pour faciliter les courants d'air.

Si la vague de chaleur intervient en même temps qu'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire :

- continuer à provoquer des courants d'air pendant la nuit
- Les adultes et enfants souffrant de pathologies cardiaques ou respiratoires (notamment l'asthme) sont particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique.

En cas d'alerte à la pollution atmosphérique

- les traitements habituels doivent être très scrupuleusement suivis
- consulter rapidement en cas de gêne respiratoire inhabituelle.

Refroidir les pièces, par évaporation d'eau

- Pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte (de préférence une serviette de bain)
- Remouiller le linge dès qu'il est sec
- Placer un pain de glace ou un sac de glaçons dans un courant d'air (devant un ventilateur).
- Verser régulièrement un seau d'eau, si possible, le soir après le coucher du soleil, sur une terrasse, un balcon ou un appui de fenêtre.

COMMENT SE PROTÉGER ?

Avant une vague de chaleur

S'assurer que l'on dispose du matériel nécessaire : brumisateur manuel ou à piles

Pendant une vague de chaleur

Maintenir le corps frais

- 1) Habits amples, légers, clairs
Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
- 2) Boire régulièrement
Sans attendre d'avoir soif. De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement. Jamais d'alcool. Eviter sodas et autres boissons sucrées. Eviter les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)
- 3) Utilisation de ventilateur et brumisateur
L'usage simultané est le plus efficace : brumiser d'abord les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec le ventilateur manuel. A répéter autant de fois qu'on le veut, dès qu'on est sec.
- 4) Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)
- 5) Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie
Prévoir de passer plusieurs heures par jour, chaque jour, dans un endroit frais, proche de son domicile et repéré à l'avance.
- 6) Dans tous les cas, respecter si possible l'heure de la sieste
Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.

Alimentation

- Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).

Limitez au maximum votre activité physique

- Proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage),
- Reporter ce qui est urgent aux heures fraîches,
- Si une activité est obligatoire : jamais au soleil.
- Mouiller son T-shirt et sa casquette avant de les enfiler, les laisser sécher sur la peau et renouveler le procédé.
- On peut aussi s'asperger d'eau, régulièrement, si l'on est obligé de travailler.

Garder des relations sociales régulières

- Appeler les membres de sa famille au téléphone
- Demander l'aide de ses voisins
- Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective.

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ET QUE FAIRE EN CAS D'APPARITION DE CEUX-CI ?

- Ils signifient que la prévention est insuffisante :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Pas d'urine depuis 5 heures environ /Urines foncées	Déshydratation	
Bien-être général en se passant les avant-bras sous un filet d'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de votre peau

APPELEZ EGALEMENT VOS PROCHES, qui, dans les mêmes conditions, sont peut-être déjà en danger !

- L'organisme commence à souffrir de la chaleur :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Crampes (jambes, bras, fessiers, ventre)	Activité physique inappropriée et déshydratation	<ul style="list-style-type: none"> · Cesser toute activité pendant plusieurs heures · Se reposer dans un endroit frais · Boire · Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Fatigue, faiblesse et/ou insomnie inhabituelle	Epuisement dû à l'énergie fournie pour transpirer	<ul style="list-style-type: none"> · Se mettre dans un lieu frais · Boire · Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Maux de tête, nausées après exposition directe au soleil	Insolation = forme mineure de coup de chaleur	<ul style="list-style-type: none"> · Se mettre dans un lieu frais · S'asperger d'eau et ventiler. Si possible bain frais (non froid) · Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras · Appeler le 15 si les symptômes s'aggravent ou persistent

• URGENCE VITALE :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
<p>Soif intense accompagnée d'au moins un des signes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sécheresse de la peau et des muqueuses, • perte de poids supérieure ou égale à 5 % (pour 60 kg, cela correspond à une perte de 3kg environ), • fatigue extrême, vertiges, • somnolence, perte de connaissance. 	Déshydratation grave	<p>APPELER LE 15</p> <p><u>En attendant les secours :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Placer la personne au frais, · Si pas de troubles de conscience la faire boire
<p>Un des signes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • température supérieure à 39°C, • maux de tête violents, • nausées vomissements, • propos incohérents, • perte de connaissance, convulsions. 	<p>Coup de chaleur</p> <p>IL PEUT SURVENIR DES LE PREMIER JOUR DE CHALEUR</p>	<p>APPELER LE 15</p> <p><u>En attendant les secours :</u></p> <p>Placer le sujet au frais, lui enlever ses vêtements,</p> <p>L'asperger d'eau, créer un courant d'air au plus près possible de la personne.</p> <p>Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras.</p>

POUR EN SAVOIR PLUS

- Fiches techniques pour tous
- Plaquettes et affiches INPES résumant les principaux messages :
 - Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
 - Affiche : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>

Pour toutes autres questions :

« canicule info service » (0 800 06 66 66) du 01/06 au 15/09

I-1-2 FICHE DESTINEE AUX SPORTIFS ET A LEUR ENTOURAGE

MESSAGES CLES

- 1) Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : **le coup de chaleur d'exercice.**
- 2) **Ce risque concerne tous les sportifs quel que soit leur niveau.**
 - a. Il est majoré pour les sujets en médiocre condition physique et *a fortiori* pour les sujets atteints de maladie chronique.
 - b. Il concerne aussi les sportifs entraînés (même de haut niveau) susceptibles d'outrepasser leurs capacités, notamment lors d'une compétition.
- 3) Ce risque est élevé, pour tous les sportifs :
 - a. surtout si l'humidité relative est élevée
 - b. **et s'il n'y a pas de vent**l'une et l'autre situation s'opposant à l'évaporation de la sueur
- 4) **NE PAS DÉMARRER NI REPENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE en cas de vague de chaleur :**
 - **si vous n'êtes pas entraîné ;**
 - **si votre condition physique n'est pas bonne** (notamment en cas d'épisode viral : rhume, bronchite) ;
 - **si vous êtes atteint de maladies chroniques** (en particulier dans le cas d'atteintes cardiaques qui ne procurent aucun symptôme habituellement).
- 5) Même si vous êtes entraîné et en bonne condition physique les mesures suivantes sont nécessaires :
 - o Réduire les activités physiques et sportives et éviter les compétitions
 - o Se protéger contre la chaleur extérieure (lieu d'exercice à l'ombre et aéré, tenue adéquate)
 - o S'asperger régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau,
 - o S'hydrater très régulièrement, avant d'avoir soif, avant, pendant et après l'exercice.
- 6) **Rester vigilant vis-à-vis de soi et des autres**
- 7) **Agir rapidement en cas de signaux d'alerte** (chez soi ou chez les autres).

COMMENT S'EXPLIQUE LE COUP DE CHALEUR D'EXERCICE ?

L'exercice physique, et donc la pratique sportive, entraînent une augmentation de la dépense énergétique, une élévation de la température du corps qui ne peut être régulée que par l'évaporation de la sueur.

Celle-ci entraîne à son tour une déshydratation, responsable de la baisse de la performance, déshydratation partiellement compensée par une consommation régulière d'eau.

Toute élévation anormale de la température ambiante va entraîner une aggravation du phénomène de déshydratation.

Par ailleurs, la régulation de la température corporelle sera rendue plus difficile, si ce n'est même impossible en ambiance humide ou si le sportif porte des vêtements empêchant l'évaporation de la sueur. Le corps ne pouvant plus stopper l'élévation de sa température grâce à l'évaporation de la sueur, apparaît alors le coup de chaleur.

QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANT LE COUP DE CHALEUR D'EXERCICE ?

Facteurs généraux :

- une humidité relative élevée et l'absence de vent : deux facteurs qui s'opposent à l'évaporation de la sueur ;
- tout vêtement bloquant l'évaporation a le même effet qu'un environnement climatique défavorable.

Facteurs personnels :

- Surcharge pondérale ;
- Défaut d'entraînement physique ;
- Episode viral (rhume, bronchite) ;
- Antécédents de fatigabilité ou de crampes pour des exercices d'intensité modéré ;
- Myopathie infra-clinique et plus généralement toute pathologie chronique : ces personnes doivent être spécialement surveillées et informées des risques.

COMMENT SE PROTÉGER LORS D'UN EXERCICE PHYSIQUE PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR ?

- Pas d'activité physique si l'on n'est pas entraîné et en bonne santé. Si on souffre d'une maladie chronique, même bien contrôlée, prendre d'abord conseil auprès de son médecin
- Éviter toute activité pratiquée au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée
- S'adonner à son exercice physique à l'ombre et dans un endroit aéré
- Porter des vêtements amples, aérés et clairs, un chapeau à large bord
- Se protéger la nuque
- Porter des lunettes de soleil
- Éviter les coups de soleil (crème solaire haut indice de protection)
- Les chaussures doivent permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle
- S'asperger régulièrement (visage et nuque tout particulièrement)
- Contrôler son hydratation.

COMMENT CONTRÔLER SON HYDRATATION ?

Quand boire ?

Avant, pendant et après l'exercice

- avant : 200 ml à 300 ml (deux verres) toutes les 30 mn
- pendant et après l'exercice : toutes les 15 à 20 mn

Que boire ?

Pendant l'exercice : boisson de l'effort

- pas d'eau pure au-delà de 2 litres à 3 litres qui pourrait induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang,
- l'assimilation d'eau (vidange gastrique) est favorisée par des solutions contenant en même temps :
 - des sucres :
 - ✓ en ambiance normale : 30 à 80 g/l de sucres et plus
 - ✓ en ambiance chaude : au moins 20 à 50 g/l de sucres (par exemple jus de fruit dilué 2 à 5 fois),
 - du sodium : 400 à 600 mg/l, soit 1 g à 1,5 g de sel par litre de boisson (à des proportions supérieures la boisson a un goût saumâtre).

Après l'effort : boisson de récupération.

A l'arrêt de l'exercice, compenser largement (1,5 fois) le déficit hydrique créé. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu.

- l'addition de sel est conseillée ; celle d'un glucide à cette solution permet en outre la recharge des stocks de glycogène consommés,
- on ajoutera à l'eau du sel et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucres. On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.

NB : Attention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel ou régulé en sucres; l'avis d'un médecin est indispensable.

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ET QUE FAIRE EN CAS D'APPARITION DE CEUX-CI ?

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Crampes	Activité physique inappropriée et déshydratation	<ul style="list-style-type: none"> · ARRETER toute activité · Se reposer dans un endroit frais · Boire de l'eau · Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Sensation de fatigue inhabituelle	Epuisement dû à l'énergie fournie pour transpirer	<ul style="list-style-type: none"> · ARRETER toute activité Se mettre dans un lieu frais, · Boire de l'eau · Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Un de ces signes : <ul style="list-style-type: none"> - forte rougeur - sensation de chaleur intense - maux de tête, nausées - troubles de la vue - sensations anormales (équilibre, jugement...) 	Coup de chaleur d'exercice débutant	A L'ENTOURAGE DE REAGIR : FAIRE ARRETER toute activité à la personne et l'empêcher de la REPRENDRE même si elle se sent un peu mieux <ul style="list-style-type: none"> · Mettre la personne dans un lieu frais · L'asperger d'eau et ventiler · Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras. Ou faire couler de l'eau froide sur son corps · Appeler le 15 si les symptômes s'aggravent ou persistent
Un de ces signes : <ul style="list-style-type: none"> - Propos incohérents - Perte de connaissance - Convulsions. 	Coup de chaleur d'exercice constitué	A L'ENTOURAGE DE REAGIR : FAIRE ARRETER toute activité à la personne et l'empêcher de la REPRENDRE même si elle se sent un peu mieux APPELER LE 15

		<ul style="list-style-type: none"> · Mettre la personne dans un lieu frais · L'asperger d'eau et ventiler · Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras. Ou faire couler de l'eau froide sur son corps
--	--	--

POUR EN SAVOIR PLUS

- Fiches techniques pour tous et fiche technique « Conditions climatiques et risques pour la santé lors de la pratique d'une activité physique »
- Plaquettes et affiches INPES résumant les principaux messages :
 - Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
 - Affiche : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>

Pour toutes autres questions :

« canicule info service » (0 800 06 66 66) du 01/06 au 15/09



PRÉFÈTE DU LOIRET

Liberté
Égalité
Fraternité

MESSAGE URGENT – ALERTE MÉTÉO



DESTINATAIRES		
Mairies du département	Service Départemental d'Incendie et de Secours	Groupement de Gendarmerie
Direction Interdépartementale de la Police Nationale	Service d'Aide Médicale d'Urgence	Direction Départementale des Territoires
Agence Régionale de Santé et (Délégation Départementale)	Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale	Direction Départementale de la Protection des Populations
Direction Départementale de l'Emploi du Travail et des Solidarités	Délégation Militaire Départementale	Conseil Départemental
Conseil régional	Communautés d'agglomération	Communautés de communes
Réseau de Transport d'Électricité	ENEDIS	Société Coopérative d'Intérêt Collectif Agricole de la Région de Pithiviers
Opérateurs de Communications Électroniques	Office National des Forêts (Direction territoriale)	Office Français de la Biodiversité (Service départemental)
Chambre de commerce et d'industrie	Chambre de Métiers et de l'Artisanat	Chambre d'Agriculture
Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et au Sport	Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement (Unité Départementale)	Direction Régionale de l'Économie, de l'Emploi, du Travail et des Solidarités
Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt	Direction Régionale des Affaires Culturelles	Direction Régionale des Finances Publiques
Rectorat	Université d'Orléans	COFIROUTE
Autoroutes Paris – Rhin – Rhône	KEOLIS Orléans	KEOLIS Montargis
Centre Nucléaire de Production d'Électricité Dampierre-en-Burly	Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires	Météo France
Lig'Air	Bureau de Recherches Géologiques et Minières	Commissariat général au développement durable (MTE)
Centre Pénitentiaire Orléans-Saran	Direction Régionale des Douanes	Tribunal administratif
Centres hospitaliers d'Orléans, Montargis, Pithiviers, Gien	Associations Agréées de Sécurité Civile	Association des maires du Loiret
Sous-préfectures de Montargis et Pithiviers	Service de Presse et de Communication (Préfecture)	Standard (Préfecture)

COPIE : COZ Ouest

ORLÉANS, le lundi 30 juin 2025

Compte tenu des informations diffusées par Météo-France, **l'alerte de NIVEAU ROUGE** est lancée pour le département du Loiret à compter du **mardi 1^{er} juillet 2025 à 12h00** pour le phénomène **canicule**.

Situation actuelle :

Températures maximales : de 36 à 37 degrés. Ces températures sont par endroits bien au-dessus des valeurs de saison.

Evolution prévue :

Pour la nuit prochaine :

Vent faible de direction variable.

Températures minimales : comprises entre 18 et 22 degrés. Ces températures se situent localement très au-dessus des valeurs de saison.

Pour demain mardi 01 juillet en journée et la nuit suivante :

Vent faible de Nord.

Températures maximales pour le jour : entre 39 et 40 degrés.

Températures minimales pour la nuit suivante : comprises entre 20 et 24 degrés.

Pour la journée de mercredi 02 et la nuit suivante :

Vent généralement faible.

Températures maximales pour le jour : comprises entre 39 et 41 degrés.

Températures minimales pour la nuit suivante : entre 16 et 17 degrés.

Pour la journée de jeudi 03 :

Vent de Nord faible à modéré.

Températures maximales : de 30 à 33 degrés.

Les mairies sont invitées à diffuser largement cette information auprès des populations, en particulier celles qui sont le plus exposées au risque météorologique. Plus généralement, les destinataires du présent message sont chargés de mettre en œuvre les actions relevant de leur champ de compétences. Une diffusion large au sein de vos services de ce message est également conseillée.

Enfin, suivez la situation météorologique et son évolution en appelant le numéro gratuit de Météo-France (05 67 22 95 00) et en consultant un site internet météorologique de votre choix (notamment > <https://vigilance.meteofrance.fr/fr/loiret>).

**Pour la Préfète,
L'adjointe du Bureau de la Protection
et de la Défense Civiles**

ORIGINAL SIGNE

Louise ALBERT