

Canicule et forte chaleur : comment se protéger ?

22.6.2026 - | Météo-France

La chaleur a un effet immédiat sur l'organisme, dès les premières augmentations de température.

S'informer sur les phénomènes dangereux : Vigilance météorologique.

Pour recevoir les notifications de Vigilance, activez-les dans l'application mobile de Météo-France dans les départements de votre choix.

Les dangers des fortes chaleurs

Lorsqu'il est exposé à la chaleur, le corps humain active des mécanismes de thermorégulation qui lui permettent de compenser l'augmentation de la température (transpiration, augmentation du débit sanguin au niveau de la peau par dilatation des vaisseaux cutanés, etc.). Quand ces mécanismes sont débordés, des pathologies liées à l'exposition à la chaleur se manifestent : maux de tête, nausées, insolation, crampes musculaires, déshydratation. Le risque le plus grave est le coup de chaleur, qui peut entraîner le décès.

Plus l'intensité de la chaleur augmente, plus la part de la population éprouvant des difficultés à maintenir une thermorégulation efficace augmente : l'ensemble de la population, même jeune et en bonne santé, est concernée lorsque la température augmente et que des canicules voire des canicules extrêmes se produisent.

Les conséquences sanitaires d'une exposition à la chaleur se mesurent par l'augmentation du recours aux soins d'urgence pendant les vagues de chaleur pour pathologies liées à la chaleur, mais également par une augmentation très rapide de la mortalité, observée dès l'exposition.

Les risques sur votre santé peuvent survenir dès les premiers jours 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.

Canicule, fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes !

Les effets des vagues de chaleur sur la santé

Ces effets peuvent être directs ou indirects :

Les effets sanitaires directs

Lorsqu'il est exposé à la chaleur, le corps humain active des mécanismes de thermorégulation pour compenser l'augmentation de la température. Quand ces mécanismes sont débordés, des pathologies liées à l'exposition à la chaleur se manifestent : insolation, crampes, déshydratation, coup de chaleur, voire décès.

Moins connue, l'hyponatrémie représente une complication grave : il s'agit d'une diminution de la concentration de sel dans le sang, qui peut résulter d'un apport excessif d'eau par rapport au sodium (sel), ou d'un excès de perte de sel par rapport à l'élimination en eau. Elle peut être favorisée par l'âge, certaines maladies chroniques et certains traitements médicamenteux.

Par ailleurs, en cas de vague de chaleur, certains médicaments sont susceptibles d'aggraver un syndrome d'épuisement-déshydratation ou un coup de chaleur. Pour autant, l'adaptation d'un traitement médicamenteux en cours doit être considérée au cas par cas par le professionnel de santé. Enfin, l'exposition à des températures élevées peut aussi avoir une incidence sur la conservation des médicaments, particulièrement ceux nécessitant des précautions particulières de stockage et de conservation.

Ces effets se manifestent en première instance chez certaines populations qui sont plus vulnérables à la chaleur.

Les effets sanitaires indirects

L'augmentation de température a pour corollaire une augmentation des risques sanitaires indirects tels que :

Risques de noyades

En France, les noyades accidentelles sont responsables chaque année d'environ 1 000 décès, dont environ 400 pendant l'été. Les enquêtes épidémiologiques montrent que le nombre quotidien de noyades accidentelles augmente pendant les périodes de fortes chaleurs.

Augmentation des maladies respiratoires ou cardio-vasculaires liées à la pollution atmosphérique, dont l'ozone : les températures élevées favorisent la production et la concentration d'ozone. Des études menées dans 18 villes françaises ont montré que le risque de décès associé à l'ozone et aux particules fines était plus important les jours chauds.

[1] IBM : indice biométéorologique. Il s'agit de la combinaison des températures minimales et maximales moyennées sur trois jours.

Logement, activités sportives... Comment se protéger de la chaleur ?

Depuis 2024 : Santé Publique France met à disposition une plateforme dédiée aux astuces pour faire face aux fortes chaleurs dans son logement, ou pour adapter ses pratiques sportives.

Rendez-vous sur [Mieux vivre avec la chaleur](#)

Liens utiles

- [Qu'est-ce que la Vigilance canicule ?](#)
- [Fortes chaleurs, canicules : les outils de prévention de Santé publique France ;](#)
- [Les vagues de chaleur et leurs effets sur la santé : dossier du ministère de la Santé et de la Prévention](#)
- [La gestion sanitaire des vagues de chaleur](#)

Consulter la Vigilance de Météo-France

<https://meteofrance.com/comprendre-la-vigilance/canicule-risques-et-conseils>