

Canicule, fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes !

13.8.2026 - | ARS Pays de la Loire

Les autorités sanitaires rappellent la nécessité d'adopter les bons gestes pour se protéger en amont et durant des épisodes de fortes chaleurs et canicules.

Adopter les bons gestes en amont et durant une vague de chaleur ou de canicule pour se protéger et prendre soin de son entourage

- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Se rafraîchir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- Manger frais et équilibré et ne pas boire d'alcool ;
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- Eviter les efforts physiques ;
- Maintenir son logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Penser à prendre et donner régulièrement des nouvelles de ses proches, notamment les plus fragiles, et, dès que nécessaire, oser demander de l'aide.
- Les gestes et astuces pour mieux vivre avec la chaleur (site de Santé Publique France)

Le dispositif de surveillance sanitaire

La **Vigilance de Météo-France** et les autorités sanitaires informent (par le biais de communications aux médias, réseaux sociaux et sur leurs sites internet) le public de l'arrivée des fortes chaleurs ayant un impact sur la santé.

S'informer sur les dangers météo : Vigilance Météo France (*cartes, chronologie et bulletins détaillés*) et **recevoir les notifications de Vigilance sur son smartphone** (*Sélectionner les départements sur l'application mobile de Météo-France*)

Retrouvez sur le site de Santé Publique France les outils (vidéos, spots TV, spots radio) et documents de prévention mis à la disposition des professionnels de santé et du grand public

<https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/canicule-fortes-chaleurs-adoptez-les-bons-reflexes-2>