



MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA PÊCHE

<b>Secrétariat général</b>  Service des ressources humaines  Sous-direction de la gestion des personnels Sous-direction du développement professionnel et des relations sociales  Adresse : 78, rue de Varenne – 75349 PARIS 07 SP  Suivi par : Marc Duvauchelle (p : 57 82) Marie-Hélène Monier (p : 43.36)	<b>CIRCULAIRE</b>  <b>SG/SRH/GESPER/SDDPRS/C2007-1006</b>  <b>Date: 28 juin 2007</b>
--	--

Le ministre de l'agriculture et de la pêche

à

Date de mise en application : immédiate

Nombre d'annexes : 4

Mesdames et messieurs les directeurs et chefs de service d'administration centrale, des services déconcentrés, des établissements d'enseignement et des établissements publics

**Objet :** Dispositions applicables aux agents du ministère de l'agriculture et de la pêche en cas de fortes chaleurs.

**Bases juridiques :**

- Article 23 de la loi n°83-634 du 13 juillet 1983 portant droits et obligations des fonctionnaires
- Articles 1<sup>er</sup> et 3 du décret n° 82-453 du mai 1982 relatif à l'hygiène et à la sécurité du travail ainsi qu'à la prévention médicale dans la fonction publique.

**Résumé :** La présente note précise les mesures à mettre en place dans les services du ministère en cas d'activation du plan national canicule

**Mots-clés :** canicule, fortes chaleurs, hygiène et sécurité.

Destinataires	
Pour exécution :	Pour information :
Administration centrale Services déconcentrés Etablissements d'enseignement	Etablissements publics Syndicats

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée pendant une durée prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications par dépassement des capacités de régulation thermique du corps humain. Les périodes de fortes températures sont alors propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie, surtout chez les personnes fragiles et celles particulièrement exposées à la chaleur. La canicule exceptionnelle de 2003 a entraîné une surmortalité estimée à près de 15 000 décès.

C'est pourquoi le Gouvernement a mis en place, en 2004, le plan national canicule. Révisé en mai 2007, celui-ci comporte trois niveaux d'alerte :

1. Le niveau 1, dit de "veille saisonnière", est activé chaque année du 1<sup>er</sup> juin au 31 août.
2. Le niveau 2, dit de "mise en garde et actions", est activé en cas de risque de canicule ou de canicule en cours. La décision de déclenchement de ce niveau est prise par le préfet de département, suite à une alerte émise conjointement par Météo France et l'Institut de veille sanitaire. Le préfet peut également placer son département en niveau d'alerte 2 en dehors de toute recommandation ministérielle, en fonction des données météorologiques ou sanitaires, ou d'activités anormales de ses services.
3. Le niveau 3, dit de "mobilisation maximale", est déclenché également par le préfet de département sur recommandation du ministre chargé de la santé, ou sur instruction du Premier ministre, sur proposition des ministres chargés de l'intérieur et de la santé, lorsque la canicule est aggravée par des effets collatéraux (rupture de l'alimentation électrique, pénurie d'eau potable, saturation des établissements de santé, ...).

Les enseignements tirés de l'analyse de la mise en œuvre des premiers plans canicule soulignent la nécessité d'agir sur plusieurs fronts simultanément pour concourir à la prévention des risques dans le cadre de l'activité professionnelle :

- l'aménagement de l'environnement de travail,
- l'aménagement des horaires et/ou des postes de travail,
- la diminution de la charge physique des postes les plus pénibles,
- l'information des agents.

Ces éléments peuvent se décliner en fonction du niveau d'alerte du plan.

## **I – Moyens matériels.**

### **A - Dispositions applicables à tous**

La mise en place, dans les services du ministère chargé de l'agriculture, des mesures définies ci-dessous étant subordonnée au déclenchement du plan national canicule, les chefs de service sont invités à consulter régulièrement le site du ministère de la santé, de la jeunesse et des sports ([www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)) pour connaître le niveau du plan canicule applicable dans leur département. Ces informations peuvent également être obtenues sur le site de l'Institut de veille sanitaire ([www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)).

Dès le **niveau 1** du plan :

- les employeurs sont tenus, conformément à l'article L. 230-2 du code du travail de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs de leurs établissements, en y intégrant les conditions de température. Chaque employeur devra donc évaluer le risque de fortes chaleurs, actualiser le document unique et établir un plan d'action de prévention du risque canicule ;
- la mise à disposition d'eau potable fraîche aux agents est nécessaire, en application de l'article R. 232-3 du code du travail ;
- selon l'article R. 232-5 du code du travail, dans les locaux fermés où le personnel est amené à séjourner, l'air doit être renouvelé de façon à éviter les élévations exagérées de température, les odeurs désagréables et les condensations. Lorsque les locaux ne sont pas climatisés, il convient donc, dans toute la mesure du possible, de veiller à équiper des services d'appareils de ventilation, qui seront prioritairement affectés dans les bureaux où les températures seront les plus fortes. Toutefois, les ventilateurs ne seront utilisés que si la température est inférieure à 32°C. Au-delà, ces appareils augmentent la température au lieu de la diminuer ;

- pour ce qui concerne les postes de travail extérieurs (jardiniers, ...), ceux-ci doivent être aménagés de telle façon que les travailleurs soient protégés, dans la mesure du possible, contre les conditions atmosphériques telles que les intempéries (R. 232-1-10 du code du travail) ;
- pour les locaux climatisés, en cas de défaut prolongé du renouvellement de l'air, si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C, il est conseillé d'évacuer les locaux concernés, en application d'une recommandation de la caisse nationale d'assurance maladie (CNAM R. 226) ;
- des mesures simples doivent également être prises, qui contribuent à limiter l'augmentation de la température dans les locaux :
  - ⇒ éteindre les lumières durant la journée, éteindre les ordinateurs et les imprimantes en fin de journée, ...
  - ⇒ à chaque fois que cela est possible, la pose de rideaux, stores, films anti-solaires sur les parois vitrées, ... est recommandée,
  - ⇒ ouvrir les fenêtres aux heures fraîches et les fermer durant les heures les plus chaudes de la journée. L'attention des agents est toutefois attirée sur les risques encourus à laisser les fenêtres ouvertes la nuit. Outre les problèmes de sécurité que cela peut poser, en cas d'orage ou de coup de vent, il est susceptible de se produire des bris de vitres, des chutes de vitrage voire une inondation des bureaux. La plus grande prudence est donc recommandée.

Ces mesures répondent notamment aux orientations données aux ministres par le Premier ministre le 28 septembre 2005, par note N°5.102/S relative au rôle de l'Etat en matière d'économies d'énergie, précisant, en outre, que *« les administrations doivent s'assurer que la climatisation n'est utilisée que lorsque la température intérieure des locaux dépasse 25°C. Lorsque la climatisation fonctionne, elles doivent également veiller à ce que la différence de température intérieure et extérieure n'excède pas 6°C +/- 1°C tant que la température intérieure reste inférieure à 30°C »* ;

- dans le cadre de l'élaboration du plan de prévention du risque canicule, les responsables des structures prendront également en considération la sensibilité à une forte chaleur des équipements structurants et importants, susceptibles d'impacter la santé et le travail des agents (réseau d'alimentation en eau potable, réseau électrique, réseau informatique, ...) ;
- une attention particulière sera portée au respect de la chaîne du froid pour contribuer à préserver la qualité sanitaire des denrées alimentaires.

Il conviendra de recenser les locaux soit climatisés, soit pouvant faire l'objet d'un équipement spécifique permettant d'abaisser la température dans le local et de s'assurer que ces lieux pourront être mis à la disposition des agents dans des conditions qui seront portées à la connaissance de tous ceux susceptibles d'y avoir accès, sous réserve que ces locaux ne soient pas occupés par une réunion.

## **B – Dispositions particulières à l'administration centrale.**

Concernant les locaux, afin de favoriser l'accès des agents à des locaux rafraîchis, les sites climatisés suivants ont été recensés ainsi que leurs modalités pratiques d'accès :

- site de Varenne : les salles Epicéa, Olivier, Sycomore et la salle de projection (5<sup>e</sup> étage du bâtiment B) seront ouvertes toute la journée, en cas de fortes chaleurs. Néanmoins, ces salles étant des salles de réunion, leur accès ne sera possible qu'en l'absence de réunion. La salle de visioconférence (rez-de-chaussée du bâtiment E) sera également accessible, la clé pouvant être obtenue au bureau E 103.
- site de Vaugirard : la salle de visioconférence sera accessible en l'absence de réunion, la clé pouvant être obtenue au bureau B 147 jusqu'au 16 juillet 2007. Au-delà de cette date, la clé sera déposée au bureau A 127.

L'accès du restaurant administratif, sur le site de Barbet de Jouy, entre 8 heures et 19 heures 30, vise à permettre le libre accès aux fontaines à eau réfrigérée, complémentaires des fontaines existantes et bonbonnes à eau mises en libre service.

## **II - Organisation des horaires**

En cas de déclenchement des **niveaux 2 et 3** du plan, il appartiendra aux chefs de service de prendre les mesures permettant de concilier la continuité du service et la protection des agents.

- Quel que soit le cycle de travail choisi par l'agent, les heures effectuées même en dehors des bornes définies pour l'ouverture du service pourront être comptabilisées comme temps de travail, aucun écrêtage n'étant réalisé sur ces heures. Ex : même si le service ouvre à 8 heures, l'agent arrivant à 7 heures verra cette heure créditée.
- Le départ et l'arrivée des agents pendant les plages fixes sont autorisés. Dans le cas où le volume horaire ne serait pas accompli, les heures manquantes seront rattrapées. Ainsi, il ne s'agit pas d'effectuer un temps de travail inférieur à celui choisi par l'agent, mais bien d'exercer son activité en horaires décalés.

Ces aménagements doivent être accordés dans le respect des garanties minimales prévues par l'article 3 du décret n°2000-815 du 25 août relatif à l'aménagement et à la réduction du temps de travail, notamment les suivantes :

- la durée hebdomadaire du travail effectif, heures supplémentaires comprises, ne peut excéder ni 48 heures au cours d'une même semaine, ni 44 heures en moyenne sur une période quelconque de douze semaines consécutives,
- le repos hebdomadaire, comprenant en principe le dimanche, ne peut être inférieur à 35 heures,
- la durée quotidienne de travail ne peut excéder 10 heures,
- les agents bénéficient d'un repos minimum quotidien de 11 heures,
- l'amplitude maximale de la journée de travail est fixée à 12 heures,
- le travail de nuit comprend une période comprise entre 21h00 et 5h00 ou une autre période de sept heures consécutives comprise entre 21h00 et 7h00,
- aucun temps de travail consécutif ne peut atteindre six heures sans intégrer un temps de pause d'une durée minimale de 20 minutes.

Toutefois, il peut être dérogé à ces règles lorsque les circonstances exceptionnelles le justifient et pour une période limitée, par décision du chef de service qui en informe immédiatement les représentants du personnel au comité technique paritaire compétent.

Les personnes atteintes d'affections susceptibles d'aggravations en cas de fortes chaleurs pourront faire l'objet d'aménagements particuliers d'horaires, sous la responsabilité des directeurs et chefs de service ; il ne s'agit pas, là également, d'une réduction du temps de travail.

## **III – Aménagement des postes les plus pénibles.**

L'employeur vérifiera que les adaptations techniques ont été mises en place et sont fonctionnelles pour limiter les effets de la chaleur, notamment concernant les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, ...).

Une organisation du travail pourra être mise en place pour permettre l'adaptation du travail en fonction de la chaleur (début d'activité plus matinal, suppression de l'équipe d'après-midi, ...).

Il sera également vérifié si le port des équipements de protection individuelle est compatible avec les fortes chaleurs.

#### **IV – Information des agents.**

Il convient de tenir à disposition des agents des fiches pratiques de prévention expliquant les précautions à prendre pour protéger leur santé (se reporter aux annexes de la présente note). Ces fiches sont également téléchargeables sur le site de l'Institut national de recherche et de sécurité ([www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)), de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé ([www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)) et du ministère de la santé, de la jeunesse et des sports ([www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)). Ces documents seront affichés dans la structure en cas d'alerte météorologique pour rappeler les risques liés à la chaleur, les moyens de les prévenir et les premiers gestes à accomplir si un salarié est victime d'un coup de chaleur.

Ces documents seront également communiqués aux comités hygiène et sécurité, commissions hygiène et sécurité et comités techniques paritaires.

Les personnes se considérant comme à risque se signaleront auprès de leur chef de service, le responsable de la structure centralisant les informations. Des dispositions particulières pourront être offertes à ces agents, en concertation avec le médecin du travail concerné, en tenant compte notamment des impératifs liés au service.

La chef du service des ressources humaines

Pascale MARGOT-ROUGERIE



Travail  
et  
chaleur d'été



À partir de 30 °C, soyez vigilant !  
Au-dessus de 33 °C, vous pouvez  
être en danger !

Fatigue, sueurs abondantes, maux de tête,  
vertige, crampes musculaires...

Ces symptômes courants peuvent être précur-  
seurs de troubles plus importants, voire mor-  
tels : déshydratation, coup de chaleur...

En période de forte chaleur, des mécanismes  
physiologiques d'adaptation se mettent en  
place.

Mais il y a des limites au-delà desquelles les  
risques pour votre santé sont réels, surtout  
lorsque se surajoutent des facteurs aggravants  
comme la **pénibilité de la tâche** ou le **travail en  
extérieur**.

**Préserver sa santé et limiter  
les risques d'accident devient une priorité !**

La mise en place de mesures préventives sim-  
ples et efficaces, immédiatement  
applicables par le salarié et l'employeur,  
permet en partie d'y remédier.

## Coup de chaleur et premiers secours

Fatigue, maux de tête, vertige, crampes..., peau sèche  
et chaude, agitation, confusion..., la température  
corporelle risque de dépasser 40 °C.

Il s'agit d'une **URGENCE VITALE**.  
Vous devez **IMPÉRATIVEMENT**

- 1- Alerter ou faire alerter les secours : Samu (15),  
pompiers (18).
- 2- Amener la victime dans un endroit frais et bien  
aéré.
- 3- La déshabiller ou desserrer ses vêtements.
- 4- Arroser la victime ou placer des linges humides  
sur la plus grande surface corporelle, en incluant la  
tête et la nuque, pour faire baisser la température  
corporelle (à renouveler régulièrement).
- 5- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau  
fraîche par petites quantités.
- 6- Si la victime est inconsciente, rester auprès d'elle  
et attendre les secours. Le sauveteur secouriste  
du travail la met en position latérale de sécurité.

© INRS - Conception graphique : Catherine Picard - Illustrations : Alain Lascoux

## EN TANT QUE SALARIÉ



Lors de journées « inhabituellement  
chaudes », l'organisme est fortement  
sollicité.

Modifier son comportement et adopter  
certains réflexes dans son quotidien permettent  
de mieux supporter cette nouvelle contrainte.

### Prenez de bonnes habitudes



- ☐ Buvez régulièrement de l'eau, même si vous  
ne ressentez pas la soif (environ un verre toutes  
les 15-20 min).
- ☐ Portez des vêtements amples, légers, de couleur  
claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- ☐ Protégez-vous la tête du soleil.

### Ne laissez pas une situation se dégrader

Si vous êtes témoin d'une anomalie pouvant être  
source de risque (distributeur d'eau en panne par  
exemple), n'hésitez pas à la signaler le plus  
rapidement possible !



## Concilez « effort » et « confort »

- ❑ Évitez ou réduisez les efforts physiques trop importants.



- ❑ Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur.
- ❑ Pour tout travail en extérieur, privilégiez autant que possible les zones ombragées.
- ❑ Pour tout port de charge, utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention (chariot, diable...).
- ❑ Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé (poste informatique, imprimante, lampe...).

### Ne prenez pas de risque inconsidéré

- ⚡ Vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt augmente les risques d'accidents.

## Surveillez votre hygiène de vie

- ❑ Évitez les boissons alcoolisées.
- ❑ Limitez si possible votre consommation de tabac.



- ❑ Évitez les repas trop gras et trop copieux.

⚡ Redoublez de prudence lorsque la température de nuit (proche ou supérieure à 25 °C) empêche un sommeil réparateur.

## Santé et signes d'alerte

- ❑ Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et signalez-le.
- ❑ En cas de trouble en fin de journée de travail (fatigue, étourdissement, maux de tête...), évitez toute conduite de véhicule. Faites-vous accompagner.



- ❑ Si votre état nécessite une surveillance particulière (prise de médicaments, maladie chronique, régime alimentaire, grossesse...), demandez conseil au médecin du travail.

**Dans tous les cas, consultez un médecin !**

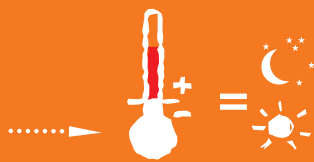
## • COMPRENDRE

CANICULE

Ma santé peut être en danger  
quand ces 3 conditions sont  
réunies :



Il fait très  
chaud.



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



Cela dure depuis  
plusieurs jours.

Si vous êtes une personne âgée, isolée  
ou handicapée, pensez à vous inscrire  
sur le registre de votre mairie ou à contacter  
votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Vous bénéficierez ainsi  
d'une aide en cas de canicule.

Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas  
à demander conseil à votre médecin traitant  
ou à votre pharmacien.

Si vous voyez une personne  
victime d'un malaise ou d'un coup  
de chaleur, appelez immédiatement  
les secours en composant le **15**

Consultez régulièrement la météo  
et la carte de vigilance de Météo France.

Téléphone : 32 50 (0,34€/minute)

Internet : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

Envie d'en savoir plus pour vous  
ou votre entourage ?

Composez  
le 0 800 06 66 66 (Appel gratuit)

ou consultez  
[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)



TBWA\CORPORATE © Alexis / C. Marechal Réf. 260-07095-DE



# La canicule et nous...

## COMPRENDRE ET AGIR





## • COMPRENDRE

CANICULE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

### Personne âgée



Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.



La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

### Enfant et adulte



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

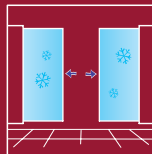
## • AGIR

CANICULE

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



### Personne âgée

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

### Enfant et adulte

Je bois beaucoup d'eau et ...



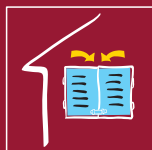
Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je ne consomme pas d'alcool.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.



Je prends des nouvelles de mon entourage.

## Que risque-t-on

### quand il fait très chaud ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Certains symptômes doivent vous alerter :

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...
- Plus grave, un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

**Il faut  
cesser toute activité  
pendant plusieurs heures,  
se rafraîchir et se reposer dans  
un endroit frais, boire de l'eau,  
des jus de fruit...**

**Consultez un médecin si  
ces symptômes s'aggravent  
ou durent.**



## Un risque grave :

### le coup de chaleur.

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température, qui augmente alors rapidement.

Il se repère par :

- une agressivité inhabituelle,
- une peau chaude, rouge et sèche,
- des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense,
- une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Les sportifs, les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les nourrissons, les personnes âgées, les personnes atteintes d'un handicap ou d'une **maladie chronique** sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur.

**ATTENTION ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort.**

**Appelez immédiatement les secours en composant le 15.**

En attendant, transportez la personne dans un endroit frais, faites-la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou couvrez-la de linges humides et faites des courants d'air.

# Canicule : santé en danger

**Préservez votre santé  
et aidez les personnes  
fragiles qui vous entourent.**

(Document d'information)

## Comment

### affronter la canicule ?



#### Protégez-vous de la chaleur.

- Évitez les sorties, et plus encore les activités physiques (sports, jardinage, bricolage...) aux heures les plus chaudes.
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.

#### Rafrâchissez-vous.

- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais (supermarchés, cinémas, musées...) à proximité de votre domicile.
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

#### Buvez et continuez à manger.

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit...
- Mangez comme d'habitude, mais en fractionnant les repas (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Ne consommez pas d'alcool.

#### Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Si vous prenez ou si vous voulez prendre des médicaments, même s'ils sont en vente sans ordonnance.
- Si vous ressentez des symptômes inhabituels.

#### N'hésitez pas à aider et à vous faire aider.

- Demandez de l'aide à un parent ou à un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise.
- Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.
- Inscrivez-vous au registre des personnes âgées et des personnes handicapées de votre mairie, afin de bénéficier d'une intervention des services sanitaires et sociaux, en cas de déclenchement d'un plan d'alerte.

Il y a toujours autour de nous une personne âgée isolée qui peut être dans une situation d'inconfort, voire en danger à cause de la chaleur :

**RELAYEZ  
CE MESSAGE AUTOUR  
DE VOUS !**

#### Pour plus d'information

- Contactez le numéro national d'information "Canicule Info Service" du ministère de la Santé et des Solidarités :  
**0821 22 23 00** (0,12 €/minute)  
ou par internet : [www.sante.gouv.fr/canicule/](http://www.sante.gouv.fr/canicule/)
- Contactez votre mairie pour connaître les aides disponibles.
- Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France, par téléphone : **32 50** (0,34 €/minute)  
ou par internet : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)



# Canicule

## 5 conseils pour prévenir les risques



**Buvez**  
fréquemment et  
abondamment

(au moins 1,5 litre d'eau par jour  
même si vous n'avez pas soif)



**Évitez de sortir** aux heures  
les plus chaudes et  
de pratiquer une activité  
physique, maintenez  
votre logement frais

(fermez fenêtres et volets la journée,  
ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)



**Rafrâchissez-vous  
et mouillez-vous**  
le corps plusieurs  
fois par jour

(douches, bains, brumisateur ou  
gant de toilette mouillé, sans vous sécher)



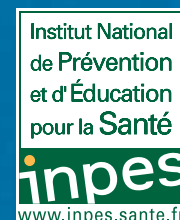
Passez si possible  
2 à 3 heures par jour  
dans un **endroit frais**

(cinémas, bibliothèques municipales,  
supermarchés...)



**Aidez les personnes  
les plus fragiles**  
et demandez de l'aide

(notamment auprès de votre mairie)



**Pour plus d'information :**

**0821 22 23 00** (0,12 €/minute)

[www.sante.gouv.fr/canicule/](http://www.sante.gouv.fr/canicule/)