



CANICULE ET FORTES CHALEURS

Les bons réflexes pour se protéger

version 1.0 – Mai 2026

Certaines personnes peuvent être plus sensibles aux fortes chaleurs : maladies chroniques, traitements réguliers, personnes âgées, personnes isolées...

Myasthénie et fortes chaleurs

Les fortes chaleurs peuvent parfois majorer une sensation de fatigue ou certaines difficultés ressenties par des personnes atteintes de myasthénie. **En cas d'aggravation inhabituelle** de vos symptômes, notamment des difficultés à avaler, une fatigue importante ou une aggravation rapide, **contactez votre équipe soignante**.

N'attendez pas d'avoir soif ou de vous sentir mal pour agir.

BOIRE RÉGULIÈREMENT

- ✓ Buvez de l'eau plusieurs fois dans la journée
- ✓ N'attendez pas la sensation de soif
- ✓ Évitez l'alcool
- ✓ Limitez les boissons très sucrées ou très caféinées

SE RAFRAÎCHIR

- ✓ Mouillez régulièrement votre visage, votre nuque ou vos bras
- ✓ Prenez une douche tiède si besoin
- ✓ Utilisez un ventilateur ou une climatisation si disponible

GARDER SON LOGEMENT FRAIS

- ✓ Fermez volets, rideaux et fenêtres pendant les heures chaudes
- ✓ Aérez tôt le matin et le soir

ADAPTER SES ACTIVITÉS

- ✓ Évitez les efforts physiques importants aux heures les plus chaudes
- ✓ Portez des vêtements légers et amples
- ✓ Portez un chapeau si vous sortez



NE PAS RESTER ISOLÉ

- ✓ Prenez des nouvelles de vos proches
- ✓ Demandez de l'aide si besoin
- ✓ Signalez une difficulté à votre entourage

SOYEZ VIGILANT SI VOUS RESSENTEZ :

- fatigue inhabituelle
- maux de tête
- vertiges
- crampes
- nausées
- sensation de malaise

APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE 15 SI :

- difficulté respiratoire importante
- confusion ou propos incohérents
- somnolence inhabituelle
- perte de connaissance
- convulsions
- aggravation rapide de l'état général
- température corporelle très élevée (souvent autour de 40°C)

En attendant les secours :

- ✓ Installer la personne à l'ombre ou dans un endroit frais
- ✓ Desserrer ou retirer les vêtements trop chauds
- ✓ Rafrâchir le corps (eau, linge humide, ventilation)
- ✓ Faire boire **uniquement si la personne est consciente**

 **Cette fiche donne des conseils généraux
et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre équipe soignante.**