



# Prévention Canicule à Ecaillon

Anticiper  
la chaleur,  
c'est éviter les  
complications.

Canicule : adoptez les bons réflexes

Dans sa volonté de prendre toutes les précautions pour faire face à la canicule, la municipalité, effectue un recensement des personnes les plus vulnérables aux fortes chaleurs.

Il s'agit d'une démarche volontaire.

Les personnes adultes handicapées, les personnes les plus de 65 ans qui vivent seules, les personnes qui présentent un handicap sensoriel ou moteur entravant leur autonomie ou les personnes qui relèvent de l'intervention d'un service de soins infirmiers à domicile peuvent effectuer cette démarche en remplissant le formulaire ci-joint.

Comprendre les effets sur l'organisme

## Un risque progressif et cumulatif

Lors d'un épisode de canicule, l'organisme est soumis à une contrainte continue, de jour comme de nuit. Lorsque la température ne redescend pas suffisamment, le corps ne récupère plus correctement. Cette accumulation entraîne une fatigue progressive, une baisse de vigilance et une diminution des capacités d'adaptation. Le risque ne vient pas uniquement d'un pic de chaleur, mais de sa répétition sur plusieurs jours.



**BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**  
MÊME EN L'ABSENCE DE SOIF

## Des habitudes qui limitent l'adaptation du corps

- Buvez régulièrement de l'eau
- Évitez les sorties aux heures les plus chaudes
- Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps
- Pensez à prendre des nouvelles de vos proches

Stratégies d'adaptation efficaces

## Des actions concrètes pour limiter la surchauffe

Limiter les apports de chaleur en journée (volets fermés, protection solaire) et ventiler uniquement lorsque l'air extérieur est plus frais. L'hydratation doit rester régulière, sans attendre la soif. La douche tiède ou le linge humide aident à réguler la température corporelle.

## PRÉVENTION CANICULE

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS - FERMER  
LES VOILETS LE JOUR



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES



MOUILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES

## Formulaire d'inscription - Plan canicule ECAILLON

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Date de naissance : .....  
 Adresse : .....  
 Téléphone : .....



**Merci de retourner ce formulaire  
complété à :**

Mairie d'Ecaillon  
Rue des Maraichons - 59176 Ecaillon  
ou par téléphone au 03.27.86.18.23

### **PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE**

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Téléphone : .....  
 Adresse : .....