

Prévenir la canicule

De plus en plus d'évènements caniculaires surviennent durant l'été. Grâce à quelques conseils, adoptez les bons réflexes pour anticiper et vous protéger facilement des grandes vagues de chaleur.

Comment anticiper un épisode caniculaire ?

S'informer

- Renseignez-vous auprès de la Mairie, Préfecture ou Services de l'Etat sur le risque de canicule, et l'organisation mise en place pour le gérer (moyens d'alerte, centres d'accueil...).
- Tenez-vous informé de la situation météo en utilisant les radios (poste à piles) et autres médias (TV, réseau Radio France). Consultez régulièrement la carte de vigilance de Météo-France (<http://vigilance.meteofrance.com>).

- Inscrivez-vous en Mairie au registre communal afin que l'on puisse vous venir en aide en cas de forte chaleur (personnes âgées, isolées, handicapées).
- Suivez les consignes de sécurité diffusées par les autorités.
- Rassemblez les papiers importants (pièces d'identité, carte vitale et autres documents de santé, moyens de paiement, livret de famille... etc.) si vous devez rejoindre un lieu climatisé.
- Faites une réserve d'eau potable. Procurez-vous si possible un ventilateur ou une climatisation.
- Prévoyez des vivres et du matériel de secours en cas de confinement demandé par les autorités.

Les bons réflexes en cas de canicule

- Si vous devez sortir, préférez le matin tôt ou le soir tard. Prenez un chapeau, des vêtements clairs, amples et légers ainsi que de l'eau. Rendez-vous dans des lieux frais et ombragés (bibliothèque, cinéma, musée, supermarché...).
- Restez autant que possible chez vous et dans les pièces les plus fraîches, et utilisez un ventilateur et/ou une climatisation si vous en disposez.
- Évitez les activités physiques à l'extérieur (sport, jardinage, bricolage...), notamment aux heures les plus chaudes.
- Fermez les volets, les rideaux et les fenêtres le jour. Ouvrez-les la nuit pour laisser pénétrer la fraîcheur.
- Éteignez les appareils électriques qui dégagent de la chaleur (lampes, ordinateur, four...).
- Pensez à boire de l'eau régulièrement (sans attendre d'avoir soif) et vous hydrater le plus possible, alimentez-vous convenablement et évitez de boire de l'alcool, du café ou des boissons sucrées.
- Rafraîchissez-vous régulièrement à l'aide d'un brumisateur, d'un linge humide ou en prenant une douche.

Le + Eurofil

Complétez votre n° de téléphone mobile sur votre espace client Eurofil pour être informé par SMS de toute situation à risque sur votre commune.

Quelques réflexes d'urgence

- En cas de danger, prévenir les secours en composant le **18** ou le **112**.
- Contactez votre médecin ou le **15** en cas d'urgence si des symptômes inhabituels se présentent (crampes, fatigue inhabituelle, vertiges, fièvre, nausées ou vomissements, propos incohérents...).
- Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, appelez le **115**.

Rester en contact

- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches et voisins (attention aux personnes fragiles: femmes enceintes, personnes âgées ou en situation de handicap). N'hésitez pas à aider ou à vous faire aider (ménage, courses...).

Document non contractuel à caractère publicitaire à jour au 18/12/2025 – Réf: 18889-0126 – Crédits photo: Getty Images.

Allianz Direct Versicherungs, succursale française.

Société de droit allemand – siège social : Königinstrasse 28, 80802 Munich, Allemagne – RCS Munich HRB 95802
Succursale immatriculée au RCS de Bobigny n° 953 811 338 – Adresse : 151 à 161 «Eurosquare 1», 151 boulevard Victor Hugo, 93400 Saint-Ouen-sur-Seine.

Entreprise d'assurance agréée par la BaFin (Allemagne) et soumise au contrôle de l'ACPR (4 place de Budapest, CS 92459, 75436 Paris Cedex 09).

Eurofil est une marque commerciale d'Allianz Direct.