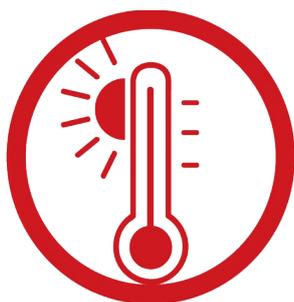


# RISQUE CANICULE



*La canicule est un épisode de très forte chaleur, aussi bien de jour comme de nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres principaux : la température et la durée.*



## Le risque

Les périodes de fortes températures qui se prolongent avec un faible refroidissement la nuit peuvent compromettre la santé et notamment la bonne régulation de la température du corps humain. Le risque de déshydratation augmente fortement et un « coup de chaleur » peut être fatal pour les personnes les plus fragiles. Les seuils de canicule varient en fonction des départements : le Maine-et-Loire est considéré en période de canicule lorsque la température ne descend pas sous 35°C le jour et 19°C la nuit.

## b Dans la commune de Saint Macaire du Bois

Plusieurs périodes de canicule ont eu lieu et en particulier en 1976

## a La population à risque

Tout les habitants sont susceptibles d'être impactés par les phénomènes de canicule. Cependant, certaines catégories de personnes sont plus à risque, notamment :

- Les personnes âgées de plus de 65 ans : le corps a du mal à réguler la température et le coup de chaleur peut être important (température du corps supérieur à 40°C)
- les nourrissons et jeunes enfants
- les femmes enceintes

## b Conseils en cas de canicule

### Avant :

- Préparer une trousse « canicule » avec des éléments permettant de se rafraîchir
- Contacter les personnes sensibles de votre entourage
- Se faire connaître auprès des services municipaux si vous êtes une personne à risque.

- S'hydrater et maintenir le corps au frais
- Boire régulièrement et s'alimenter en quantité suffisante
- Éviter les boissons alcoolisées et trop sucrées
- S'humidifier le visage régulièrement sans se sécher

### Pendant :

- Protéger son habitation contre la chaleur, fermer les volets et rideaux et créer des courants d'air
- Ne pas rester isolé
- Limiter au maximum tous les efforts physiques
- Proposer de l'aides aux personnes vulnérables