



Séance 4.8

Les consignes de santé publique en période de canicule

I. DECOUVERTE



Activité 1 : regardez le document vidéo avec votre formateur. Découvrez avec lui de quel type de document il s'agit et de quoi ça parle

Vidéo en ligne :

Canicule en Europe :

une chaleur écrasante et des températures à plus de 40°

<https://www.youtube.com/watch?v=GfCl3kj7QA8>



Activité 2 : regardez les trois documents projetés par votre formateur. Lisez-les avec lui et découvrez ensemble de quoi ça parle et à quoi servent ces documents

Document 1

**EN PÉRIODE DE CANICULE,  
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?**

CRAMPE    FATIGUE INHABITUELLE    MAUX DE TÊTE    FIÈVRE > 38°C    VERTIGES OU NAUSÉES    PROPOS INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15

@MinSoliSante    Ministère des Solidarités et de la Santé

Document 2



**CANICULE, FORTES CHALEURS**  
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps  
et se ventiler



Manger en  
quantité suffisante



Maintenir sa maison  
au frais : fermer  
les volets le jour



Ne pas boire  
d'alcool



Donner et prendre  
des nouvelles  
de ses proches



Éviter les efforts  
physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**

**EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15**

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[www.social-sante.gouv.fr/canicule](http://www.social-sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • #canicule



## Document 3

# FORTES chaleurs

## ADOPTEZ

### LES BONS GESTES

LES FORTES CHALEURS DOIVENT INVITER CHACUN À LA PLUS GRANDE PRUDENCE POUR EN LIMITER LES RISQUES, EN PARTICULIER LES PERSONNES LES PLUS FRAGILES

personnes âgées de plus de 65 ans • personnes handicapées ou malades à domicile • personnes dépendantes • femmes enceintes • enfants

### QUELQUES CONSEILS SIMPLES

À ADOPTER EN CAS DE FORTES CHALEURS ET/OU DE CANICULE :

- 1** **BUVEZ RÉGULIÈREMENT**  
de l'eau sans attendre d'avoir soif
- 2** **RAFRAÎCHISSEZ-VOUS**  
et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour
- 3** **MANGEZ EN QUANTITÉ SUFFISANTE ET NE BUVEZ PAS D'ALCOOL**
- 4** **ÉVITEZ DE SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES ET PASSEZ PLUSIEURS HEURES PAR JOUR DANS UN LIEU FRAIS**
- 5** **ÉVITEZ LES EFFORTS PHYSIQUES**
- 6** **MAINTENEZ VOTRE LOGEMENT FRAIS**  
fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais
- 7** **PENSEZ À DONNER RÉGULIÈREMENT DE VOS NOUVELLES**  
à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide
- 8** **Consultez régulièrement le site de Météo-France pour VOUS INFORMER**

Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur disposition par chaque mairie afin de recevoir de l'aide de bénévoles, et, pendant une vague de chaleur, prenez de leurs nouvelles régulièrement.

EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

**POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66**

Dans tous les cas, restez à l'écoute des consignes données par les autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en suivant les comptes Twitter et Facebook officiels : @gouvernementfr, @place\_Beauvau, comptes de la préfecture et des autorités locales.

Pour en savoir plus : [www.gouvernement.fr/risques](http://www.gouvernement.fr/risques)

GOUVERNEMENT.fr

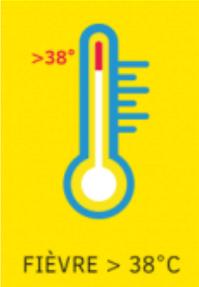


**Activité 3 : regardez à nouveau le document vidéo et répondez aux questions suivantes**

- **Ce document vidéo est :**
  - une publicité.
  - une vidéo préventive.
  - un reportage du journal télévisé.
  
- **Ce document vidéo parle principalement :**
  - des records de température en Europe.
  - du changement climatique.
  - de la sécheresse en France.
  
- **De quoi souffre la femme interviewé ?**
  - de coups de soleil.
  - du manque d'air.
  - d'un mal de tête.
  
- **Que va faire cette femme en rentrant chez elle ?**
  - fermer toutes les fenêtres et ne plus sortir.
  - ouvrir toutes les fenêtres pour aérer.
  - boire de l'eau et manger une glace.
  
- **Combien de départements français sont en alerte orange ?**
  - 63.
  - 73.
  - 80.
  
- **Quel est le record de température à Bordeaux ?**
  - plus de 40 degrés.
  - plus de 41 degrés.
  - plus de 42 degrés.
  
- **Quel pays d'Europe sont concernés par la canicule ?**  
1..... 4.....  
2..... 5.....  
3..... 6.....
  
- **D'après l'ONU, à quoi est due la canicule ?**
  - à la déforestation.
  - à la pollution de l'air.
  - aux actions humaines.



Activité 4 : regardez à nouveau le document 1 présentant les symptômes provoqués par de fortes chaleurs. Associez les pictogrammes du tableau ci-dessous avec les images projetées par votre formateur (voir page 7).

 CRAMPE	 FATIGUE INHABITUELLE	 MAUX DE TÊTE
Photo .....	Photo .....	Photo .....
 FIÈVRE > 38°C	 VERTIGES OU NAUSÉES	 PROPOS INCOHÉRENTS
Photo .....	Photo .....	Photo .....



Activité 5 : lisez à nouveau les documents 2 et 3 puis associez les pictogrammes du document 2 avec les images du document 3 (voir pages 8 et 9)

<b>Pictogramme 1</b>	<b>Pictogramme 2</b>	<b>Pictogramme 3</b>	<b>Pictogramme 4</b>
Image .....	Image .....	Image .....	Image .....
<b>Pictogramme 5</b>	<b>Pictogramme 6</b>	<b>Pictogramme 7</b>	<b>Pictogramme 8</b>
Image .....	Image .....	Image .....	Image .....



**Activité 6 : observez les consignes des documents 2 et 3. Reliez les verbes qui vont ensemble**

- |           |   |             |
|-----------|---|-------------|
| Boire     | • | • Mangez    |
| Mouiller  | • | • Buvez     |
| Manger    | • | • Maintenez |
| Eviter    | • | • Mouillez  |
| Maintenir | • | • Evitez    |



**Activité 7 : dans la grille ci-dessous, entourez les mots de la liste**

### Vocabulaire

Retrouvez dans cette grille les mots liés à la canicule

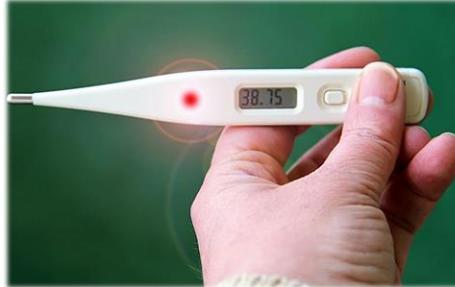
F	A	T	I	G	U	E	X	L	I	V	S	J	R
N	H	X	J	T	S	Y	R	X	E	I	X	N	E
Z	M	W	S	X	B	A	O	P	G	S	K	F	B
E	K	Z	M	C	G	X	R	B	O	I	R	E	L
M	L	T	V	E	R	T	I	G	E	S	W	B	J
T	E	M	P	É	R	A	T	U	R	E	M	C	F
C	H	A	L	E	U	R	Y	Q	V	U	K	U	Q
C	I	S	F	A	C	A	N	I	C	U	L	E	G
F	T	S	G	D	C	R	A	M	P	E	S	P	L
Z	N	N	R	A	F	R	A	Î	C	H	I	R	T
X	B	Q	N	J	N	H	S	K	L	X	A	W	D
D	E	G	R	É	S	K	S	R	E	O	A	F	I
M	O	U	I	L	L	E	R	A	U	X	C	S	Q
R	D	G	H	S	R	G	N	A	U	S	É	E	S

- |            |             |
|------------|-------------|
| boire      | canicule    |
| chaleur    | crampes     |
| degrés     | fatigue     |
| mouiller   | nausées     |
| rafraîchir | température |
| vertiges   |             |

Images pour l'activité 4



1



2



3



4



5



6

Images pour l'activité 5

Document 2

 <p>Mouiller son corps et se ventiler</p> <p>1</p>	 <p>Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour</p> <p>2</p>	 <p>Donner et prendre des nouvelles de ses proches</p> <p>3</p>
 <p>Manger en quantité suffisante</p> <p>4</p>	 <p>BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU</p> <p>5</p>	 <p>Éviter les efforts physiques</p> <p>6</p>

Document 3





## Citoyenneté – Et en France, comment ça se passe ?

- **La santé publique**  
Lien utile : <https://www.santepubliquefrance.fr/>
- **L'assurance maladie**  
Lien utile : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N418>
- **La complémentaire santé solidaire (anciennement CMU)**  
Lien utile : <https://www.cmu.fr/cmu-de-base.php>
- **Infographies et vidéos alerte canicule**  
Lien utile : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>