

C'est quoi, la canicule ?

C'est une période de **très forte chaleur** qui dure au moins trois jours d'affilée... de jour comme de nuit ! Ce phénomène météorologique a lieu de juin à août, pendant les mois **où les températures sont les plus élevées**. « Canicule », du latin *canicula*, signifie « petite chienne » et désigne **l'étoile Sirius**, la plus brillante du ciel, dans la constellation du Grand Chien. Il y a longtemps, on pensait que cette étoile, qui apparaît et disparaît avec le Soleil en été, était responsable des chaleurs excessives. C'est faux, bien sûr !

Mais la canicule est-elle dangereuse ?

Oui ! On peut même mourir de chaud si on ne respecte pas certaines précautions. **Il faut boire très régulièrement** pour ne pas se déshydrater et maintenir la température du corps autour de 37 °C. Et surtout, **ne pas sortir ou faire du sport** aux heures les plus chaudes de la journée, entre midi et 16 heures, quand le soleil est haut dans le ciel. Les gens qui courent le plus de risques sont les personnes âgées, les jeunes enfants et les femmes enceintes.

En 2003, **un épisode de canicule** d'une durée de quinze jours a frappé la France. Il a causé 15 000 morts, soit 2,5 fois plus qu'en temps normal ! Depuis, l'État a mis en place des mesures de prévention : ce « plan canicule » est prêt à être déclenché chaque été. Alors, **pense à boire et à t'éventer**, à porter des vêtements légers et à rester dans des endroits frais en cas de canicule !

