Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · CHALEUR

Fortes chaleurs et canicule

Quelques réflexes simples pour rester au frais et bien hydratée.

POURQUOI ÊTRE VIGILANTE

Enceinte, vous êtes plus sensible à la chaleur. Les vagues de chaleur sont aussi associées à un risque un peu plus élevé de naissance prématurée.

S'hydrater

- De l'eau régulièrement, **au moins 1,5 à 2 litres par jour**, avant même d'avoir soif
- Ni alcool, ni excès de sucre ou de caféine

Manger

- Frais, équilibré, riche en eau
- Les précautions alimentaires de la grossesse restent valables (fiche 5)

Garder le corps au frais

- Visage et avant-bras mouillés souvent ; douche à température ambiante
- Le jour, volets et fenêtres fermés côté soleil ; la nuit, ouvrez dès qu'il fait plus frais dehors

Organiser la journée

- Pas d'effort intense entre **12 h et 18 h** : activités douces, sorties limitées
- Des vêtements amples, légers et clairs, un chapeau dehors
- Quelques heures dans un lieu frais : bibliothèque, cinéma…

Vous prenez un traitement ?

Certains médicaments gênent l'adaptation à la chaleur. N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical : interrogez votre médecin ou pharmacien.

Appelez le 15 (ou le 112) sans attendre en cas de…

- Fièvre au-delà de 39 °C, peau chaude, rouge et sèche
- Maux de tête violents, vertiges, nausées
- Propos confus, comportement inhabituel
- Malaise ou perte de connaissance

Bébé bouge moins que d'habitude ? Appelez la maternité tout de suite, même la nuit.

Canicule info service · appel gratuit, 7 jours sur 7, de 9 h à 19 h — **0 800 06 66 66**

Sources · Santé.fr, Fortes chaleurs et canicule, 2026 · Ministère chargé de la santé (sante.fr), Recommandations en cas de vague de chaleur, 2026 · Santé.fr, Les bons gestes en cas de forte chaleur, 2025 · Chersich MF et al., *BMJ* 2020;371:m3811 (PMID 33148618) · NHS, Your baby's movements, 2024.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.