

## Annexe : conseils comportementaux dans le cadre des fortes chaleurs

Météo France annonce une vague de chaleur, cette fin de semaine et début de semaine prochaine ; les températures pourront atteindre 36 °C.

Le temps très chaud qui s'est installé va se maintenir jusqu'à au moins mercredi.

Au vu des températures, élevées, **la préfecture invite chacun à la plus grande prudence** et souhaite rappeler, notamment aux personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées, ou malades à domicile, personnes dépendantes, jeunes enfants et nourrissons), les quelques conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :

### Conseils individuels

- Evitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h – 21h) et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez alors votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante).
- En l'absence de rafraîchissement dans votre habitation, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais (grands magasins, cinémas, lieux publics).
- Si vous devez sortir à l'extérieur, préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil.
- Si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher.
- Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale (en cas de fortes chaleurs, il faut boire suffisamment pour maintenir une élimination urinaire normale).
- Ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.
- Evitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques.
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée.
- Accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes...).
- Evitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...).

## Conseils collectifs

- Pensez à aider les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part.
- Pensez à appeler vos voisins ou vos amis âgés et handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent boire abondamment surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées (le surplus d'eau sera éliminé) et rester le moins possible exposés à la chaleur.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

**La plate-forme téléphonique Canicule info service vous conseille  
dès aujourd'hui, au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe),  
du lundi au samedi de 9h à 20h.**

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées ou pour personnes handicapées disposent d'un dispositif d'alerte en cas de forte chaleur.

Les maires recueillent les identités des personnes âgées et handicapées qui le souhaitent afin de faciliter l'action des services sanitaires et sociaux en cas de crise.

Plus d'informations : <http://solidarites-sante.gouv.fr/>