



## PRÉFET DE L'ARDÈCHE

Privas, le 2 juillet 2015

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **Fortes chaleurs en Ardèche : Déclenchement du niveau 3 « alerte canicule » du plan départemental de gestion de la canicule et recommandations sanitaires**

Météo France prévoit dans le département de l'Ardèche plusieurs jours consécutifs de fortes chaleurs avec des températures maximales qui devraient avoisiner 38/40°C le jour, et 21/22°C la nuit. Compte tenu de ces prévisions, le Préfet de l'Ardèche a décidé d'activer ce jour **le niveau 3 « alerte canicule »** du plan canicule.

Le niveau 3 est **une phase d'alerte** qui permet de mettre en place des actions de prévention et de gestion par les services publics et les acteurs territoriaux de façon adaptée à l'intensité et à la durée du phénomène.

Il s'agit notamment :

- d'assurer la permanence des soins auprès des médecins de ville et la bonne réponse du système de santé ;
- de mobiliser les établissements accueillant des personnes âgées et en situation de handicap pour prévenir les risques sanitaires liés à la chaleur ;
- de mobiliser les associations et services publics locaux pour permettre l'assistance aux personnes isolées et/ou à risque ;
- de mettre en œuvre des actions locales d'information sur les mesures préventives à destination des publics.

Les décisions mises en œuvre par le Préfet pourront être révisées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques et des indicateurs de l'activité sanitaire locale.

### **Les conseils de prévention :**

La préfecture et les services de l'Agence régionale de santé souhaitent rappeler, notamment aux personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées, ou malades à domicile, personnes dépendantes), les quelques conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :

- maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- buvez régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- évitez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire osez demander de l'aide.

Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation chez la personne âgée.

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer.
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions.
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif.
- Crampes musculaires.
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C).
- Agitation nocturne inhabituelle.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) 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).

**Dans tous les cas, il convient :**

- d'éviter les efforts physiques,
- de rester le moins possible exposé à la chaleur,
- de ne pas rester en plein soleil,
- de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.

**Pour toute information complémentaire :**

Site internet des services de l'Etat en Ardèche : [www.ardeche.gouv.fr](http://www.ardeche.gouv.fr)

Site internet de l'ARS Aquitaine : [www.ars.ardeche.sante.fr](http://www.ars.ardeche.sante.fr)

Site du ministère chargé de la Santé : [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) dossier «canicule et fortes chaleurs»

Site de Météo France : [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

Site de l'Institut national de prévention et de d'éducation pour la santé : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

**Plate-forme téléphonique nationale :**

**0 800 06 66 66**

**Fonctionne tous les jours, de 9h00 à 19h00  
(appel gratuit depuis un poste fixe en France).**

Ce numéro permet d'obtenir des conseils pour aider à supporter les fortes chaleurs et des informations utiles en cas de situation particulière).

**CONTACTS PRESSE :**

Préfecture de l'Ardèche :

Cabinet - Service départemental de la communication interministérielle

Tél. : 04 75 66 50 16 ou 04 75 66 50 09

Courriel. : [pref-communication@ardeche.gouv.fr](mailto:pref-communication@ardeche.gouv.fr)

