

COMMUNIQUE DE PRESSE

Canicule : les mesures pour se protéger

Marseille, le 25 juin 2019.

En raison de l'alerte canicule annoncée par Météo France dans notre région, l'Agence régionale de santé (ARS) Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca) informe sur le dispositif mis en place pour protéger les populations et rappelle les gestes à adopter, en particulier par les personnes les plus fragiles (personnes âgées, personnes handicapées, malades à domicile, personnes dépendantes).

Qu'appelle-t-on « canicule » ?

On parle de canicule lorsque les températures observées sont élevées jour et nuit pendant au moins trois jours d'affilée.

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.

L'exposition d'une personne à ces températures élevées sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications par dépassement des capacités de régulation thermique du corps humain. Ces périodes de fortes chaleurs sont alors propices aux pathologies liées à la chaleur et à l'aggravation de pathologies préexistantes, surtout chez les personnes fragiles et les personnes particulièrement exposées à la chaleur.

Pour se protéger des fortes chaleurs, il faut :

- maintenir son logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- boire régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour ;
- passer si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- éviter de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;
- les nourrissons et les jeunes enfants ne doivent jamais être laissés en plein soleil, même quelques minutes, particulièrement dans des véhicules fermés.

Qui contacter ?

- **N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant**
- **En cas de malaise, appelez ou faire appeler le 15 ;**
- **En cas de besoin, appelez le numéro vert du ministère de la santé : 0 800 06 66 66, service ouvert de 9h à 19h ;**
- **Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et dès que nécessaire, oser demander de l'aide, à vos voisins, aux commerçants de votre quartier.**



L'ARS veille

Les établissements de santé sont mobilisés. Ils sont prévenus de l'activation des niveaux 2 et 3 du plan canicule. Une information constante entre l'agence et les services d'urgence de la région, grâce à l'observatoire régional des urgences et le dispositif hôpital en tension, permet de connaître l'activité et, de ce fait d'anticiper les éventuelles difficultés.

Les consignes sont rappelées aux maisons de retraite et à l'ensemble des établissements qui accueillent des personnes fragilisées : hydrater les pensionnaires à l'aide de brumisateurs, les faire boire régulièrement, servir les repas dans une salle climatisée, etc.

Qu'est-ce que le plan canicule ?

Les autorités sanitaires et les services de l'Etat se mobilisent depuis le 1^{er} juin autour de 4 niveaux d'actions prévus dans le plan national canicule.

Le niveau 1 - veille saisonnière qui répond au niveau de vigilance verte canicule de la carte de vigilance de Météo-France. Il repose essentiellement sur de l'information au grand public.

Le niveau 2 - avertissement chaleur qui répond au niveau de vigilance jaune canicule de la carte de vigilance de Météo-France. C'est une phase de veille renforcée permettant aux différents services de l'Etat de se préparer à une montée en charge en vue d'un éventuel passage au niveau 3 – alerte canicule et de renforcer les actions de communication locales et ciblées (en particulier la veille de week-end et de jour férié).

Le niveau 3 - alerte canicule, déclenché par les préfets de départements, en lien avec l'agence, sur la base du passage en vigilance orange canicule dans la carte de vigilance de Météo-France. A ce niveau, des actions de prévention et de gestion sont mises en œuvre par les services publics et les acteurs territoriaux de façon adaptée à l'intensité et à la durée du phénomène. L'InVS analyse de son côté les indicateurs sanitaires en lien avec la chaleur afin de détecter un éventuel impact de la canicule.

Le niveau 4 - mobilisation maximale qui correspond à un passage en vigilance rouge canicule dans la carte de vigilance de Météo-France. Il correspond à une canicule avérée exceptionnelle, très intense et durable, avec apparition d'effets collatéraux dans différents secteurs. Cette situation nécessite une mobilisation maximale et une coordination de la réponse de l'Etat avec l'activation de la Cellule Interministérielle de Crise (CIC), qui regroupe l'ensemble des ministères concernés.

Retrouver toutes les informations utiles

<http://www.paca.ars.sante.fr>