



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Angoulême, le 18 juin 2017

Fortes chaleurs dans le département de la Charente Déclenchement du niveau 3 - alerte canicule du plan national et recommandations sanitaires

Météo France a placé le département de la Charente **en vigilance orange canicule à partir de ce dimanche 18 juin 16 heures jusqu'au mardi 20 juin 7h00, en raison des fortes chaleurs attendues** (les températures maximales pourraient atteindre localement jusqu'à 38°) nécessitant une vigilance particulière pour les personnes sensibles ou exposées.

Le préfet de la Charente a donc déclenché ce jour le niveau d'« alerte canicule » du plan national canicule. Dans le cadre de ce plan, plusieurs dispositions sont prises localement :

- Tous les services sanitaires de la région et du département de la Charente sont mobilisés et les mesures de prévention prévues dans le plan national canicule et adaptées au niveau local sont immédiatement mises en œuvre, notamment **la mise en place de l'accueil des personnes à risque dans les locaux rafraîchis** ;
- Les décisions mises en œuvre seront révisées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques et des indicateurs de l'activité sanitaire locale.

La carte de vigilance météo, diffusée à 6h et à 16h tous les jours, intègre la prévision des canicules. Elle est accessible sur le site : <http://france.meteofrance.com/vigilance/>

Les conseils de prévention

La préfecture de la Charente et l'Agence Régionale de Santé (ARS) 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 avant-bras plusieurs fois par jour ;
- **prenez si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- **évitez de sortir aux heures les plus chaudes** (11h - 21h) ;
- **évitez les activités extérieures** nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...) ;
- **pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches** et dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- **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/ou handicapés** pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.

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 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**.

Il convient également d'**éviter les efforts physiques intenses, de ne pas rester en plein soleil et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur**.

Pour toute information complémentaire :

- Site Internet des services de l'État en Charente (www.charente.gouv.fr) ou de **l'ARS**
- Site du ministère chargé de la Santé : www.sante.gouv.fr dossier «canicule et fortes chaleurs»
- Site de Météo France : www.meteofrance.com
- Site de Santé Publique France: <http://www.santepubliquefrance.fr>

Plate-forme téléphonique nationale 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France)