



## COMMUNIQUE DE PRESSE

### Record historique de températures : protégez-vous contre la chaleur !

Marseille, le 27 juin 2019.

Vendredi 28 juin, des températures d'intensité exceptionnelle sont prévues en région Provence-Alpes-Côte d'Azur (en particulier dans le Vaucluse et les Bouches-du-Rhône) et en Occitanie. La Préfecture de région et l'Agence régionale de santé (ARS) Provence-Alpes-Côte d'Azur informent sur le dispositif mis en place pour protéger les populations et rappellent les gestes à adopter par tous. Le niveau 4 (rouge) du plan canicule sera activé demain à 10h dans le Vaucluse et les Bouches-du-Rhône.

**Un message clé à relayer : demain, toute la population est exposée aux dangers de la canicule.**

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 pour la santé. Ces périodes de canicule sont alors propices aux pathologies liées à la chaleur et à l'aggravation de pathologies préexistantes.

#### Nos recommandations pour vous protéger de la chaleur

- Si vous vous baignez, n'entrez pas brutalement dans l'eau ;
- Tenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Limitez au maximum toute activité physique (marche, vélo, sport) ;
- Proscrire tout effort physique (jardinage, bricolage) ;
- Restez le plus longtemps possible dans des endroits climatisés (cinémas, supermarchés, bureaux) ;
- Évitez de sortir en journée ;
- Proposez votre aide et contactez les proches isolés ;
- Évitez la consommation de boissons alcoolisées ;
- Évitez la superposition de vêtements
- Ne pas boire d'eau glacée
- Buvez régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif (entre 1,5 et 2,5L).

#### Les signes d'alerte

**ATTENTION! IL PEUT S'AGIR DES PREMIERS SIGNES D'UNE URGENCE VITALE**

- Maux de tête
- Sensation de fatigue inhabituelle
- Importante faiblesse
- Vertiges, étourdissements
- Malaises, pertes d'équilibres
- Propos incohérents, confusion
- Perte de connaissance
- Nausées, vomissements
- Absence de transpiration
- Apparition de rougeurs
- Sensation de soif

#### Qui contacter ?

- **N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant .**
- **En cas de malaise, appelez ou faites 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.**

— Contacts presse  
— Agence régionale de santé Paca  
— Service communication  
— 04 13 55 83 70

Préfecture  
Service de la communication interministérielle  
04 84 35 40 00



## Qu'est-ce que le plan canicule ?

Les autorités sanitaires et les services de l'Etat se mobilisent depuis le 1<sup>er</sup> 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. Santé Publique France 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.

## Vigilance pollution

La situation météorologique va accentuer les phénomènes de pollution de l'air en région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Pour suivre l'évolution dans chaque département, rendez-vous sur le site d'Atmosud :

<https://www.atmosud.org/pollutions/en-cours>

### **Nos recommandations :**

- Limitez, pour les déplacements privés et professionnels, l'usage des véhicules automobiles par recours au covoiturage, aux transports en commun et aux modes de déplacement non polluants (marche à pied, vélo) ;
- Respectez l'interdiction des brûlages à l'air libre et l'encadrement des dérogations ;
- Maîtrisez la température dans les bâtiments