



## Vigilance canicule : rappel des bonnes pratiques

Depuis le dimanche 20 août, le département des Bouches-du-Rhône est placé en vigilance orange canicule. Face aux risques sanitaires engendrés par cette situation, le préfet des Bouches-du-Rhône appelle de nouveau à la vigilance de tous.

Le prolongement de la canicule cette semaine augmente les **risques de coup de chaleur** (symptômes : fièvre, rougissements, maux de tête, nausées, somnolence, soif intense, confusion, convulsions pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance). Pour s'en protéger, il est d'abord nécessaire de **manger normalement** et surtout de **boire de l'eau régulièrement**.

Le préfet des Bouches-du-Rhône rappelle qu'une attention particulière doit être apportée à la consommation d'alcool. Si celle-ci augmente en été, notamment lors d'événements festifs, les boissons alcoolisées contribuent en réalité à la déshydratation de l'organisme et augmentent les risques de coup de chaleur. Elles demeurent dangereuses pour la santé, surtout lorsqu'elles sont consommées avec excès et à plus forte raison lors d'épisodes de canicule. De plus, la consommation d'alcool peut entraîner une diminution des réflexes et de la vigilance, qui peut avoir des conséquences graves comme des réactions violentes ou des accidents de la route.

**En cette période de canicule, le Préfet des Bouches-du-Rhône appelle ainsi à la prudence de chacun et à limiter sa consommation d'alcool, notamment lors d'événements festifs, afin de réduire les risques de symptômes dangereux pour l'organisme, voire d'accidents graves.**

Il rappelle également quelques **autres bonnes pratiques** pour se protéger de la chaleur :

- ✓ Évitez de sortir aux heures les plus chaudes, soit entre 11h et 21h ; Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers ;
- ✓ Limitez vos activités physiques et sportives ;
- ✓ Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes ;
- ✓ Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour ;
- ✓ Maintenez votre logement frais pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez votre logement la nuit ;
- ✓ Prenez des nouvelles de vos proches les plus fragiles : personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées, femmes enceintes...

**En cas de malaise, appelez ou faites appeler le 15, le 112 ou le 114 (numéro d'appel d'urgence unique pour sourds et malentendants).**

### ■ Numéro vert « Canicule info service » :

📞 **0 800 06 66 66**

Un numéro pour obtenir des conseils de protection pour vous et votre entourage.  
Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe en France





**PRÉFET  
DES BOUCHES-  
DU-RHÔNE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## | COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### ■ Restez informés

site internet de la préfecture des Bouches-du-Rhône : <http://www.bouches-durhone.gouv.fr>

réseaux sociaux de @prefet13 sur [Twitter](#) et [Facebook](#)

site internet de Météo France : <http://vigilance.meteofrance.com/>

site internet de l'Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur :  
<https://www.paca.ars.sante.fr/>

site internet du ministère chargé de la santé : <https://sante.gouv.fr/>

Service Régional de la Communication Interministérielle

04 84 35 40 00 | [www.bouches-du-rhone.gouv.fr](http://www.bouches-du-rhone.gouv.fr) | [www.paca.gouv.fr](http://www.paca.gouv.fr)



*Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [cliquez ici](#)*