



PRÉFECTURE D'EURE-ET-LOIR  
SERVICE INTERMINISTERIEL DE DEFENSE ET DE PROTECTION CIVILE  
Tel : 02.37.27.72.00 / Fax : 02.37.27.70.44

**PLAN DEPARTEMENTAL DE GESTION D'UNE CANICULE**

**Passage en niveau 2 – avertissement chaleur**

**DATE :** Dimanche 23 juin 2019 à 17h00.

**DESTINAIRES :** Sous-préfectures, Conseil Départemental, DDT, DDCSPP, Gendarmerie Nationale, DDSP, SAMU, CTA/CODIS, DASEN, DREAL, ARS, DIRECCTE, Association des maires, Météo France, médias locaux.

---

Du fait des températures prévues par Météo France pour les jours à venir, le département d'Eure-et-Loir est placé en vigilance jaune canicule à partir du lundi 24 juin 2019 à 6h00.

Les températures annoncées pour la ville seuil de Chartres sont de :

- lundi 24 juin 2019 : minimal : 16 ° C - maximal : 32 ° C
- mardi 25 juin 2019 : minimal : 16° C - maximal : 32 ° C
- mercredi 26 août 2019 : minimal : 16 °C- maximal 36 °C

Le passage en vigilance jaune (niveau 2 – avertissement chaleur) a pour effet de mobiliser les services de l'Etat, du Conseil Départemental, des maires et des partenaires privés afin de se préparer à la vague de chaleur annoncée.

**Veuillez trouver ci-joint des éléments  
concernant les effets de la canicule sur la santé ainsi que des recommandations**

*La plate forme téléphonique nationale « Canicule Info Service » délivre également des messages d'information et de prévention.*

*Elle peut être contactée au 0 800 06 66 66 numéro vert (appel gratuit)  
ouvert du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures*

# INFORMATION DU PUBLIC SUR LES EFFETS DE LA CANICULE

## 1. LES EFFETS DE LA CANICULE SUR LA SANTE

### Les symptômes qui doivent alerter :

L'exposition à la chaleur est un stress : nous transpirons plus, nos vaisseaux sanguins se dilatent. Certaines personnes réagissent moins bien à ce stress parce qu'elles souffrent de maladie chronique (cardiovasculaire, cérébrovasculaire, respiratoire, rénale, neurologique) et la maladie peut s'aggraver ou causer d'autres problèmes.

#### Crampes de chaleur

Causes et symptômes	Que faire ?
<p>Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...), surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais.</li> <li>● Ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures.</li> <li>● Boire de l'eau ou des jus de fruits peu sucrés</li> <li>● Consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure.</li> </ul>

#### Épuisement dû à la chaleur

Causes et symptômes	Que faire ?
<p>Survient après plusieurs jours de chaleur : la forte transpiration réduit le remplacement des fluides et sels corporels.</p> <p>Manifestations principales : étourdissements, faiblesse et fatigue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se reposer dans un endroit frais.</li> <li>● Boire de l'eau ou des jus de fruits peu sucrés</li> <li>● Consulter un médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.</li> </ul>

#### Coup de chaleur

Causes et symptômes	Que faire ?
<p>Problème grave : Le corps n'arrive pas à contrôler la température qui augmente très vite et peut atteindre 40,6° C.</p> <p>Manifestations principales : Peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Demander de l'assistance médicale au plus vite.</li> <li>● En attendant : <ul style="list-style-type: none"> <li>- refroidir le corps, pas d'enveloppement</li> <li>- rester à l'ombre,</li> <li>- s'asperger d'eau froide ou prendre un bain ou une douche froide</li> </ul> </li> </ul>

**N.B. : sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.**

N.B. : Le coup de soleil n'est pas directement lié à la chaleur accablante. Il survient si la peau est exposée directement au soleil, la peau devient rougeâtre, avec formation de cloques d'eau, et peut s'accompagner de douleurs et de fièvre.

## 2. RECOMMANDATIONS POUR LUTTER CONTRE LES EFFETS DE LA CANICULE SUR LA SANTE

### Protégez-vous de la chaleur :

- évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 16h) et plus encore les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau
- fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil, maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.
- pour les personnes les plus vulnérables (personnes âgées, personnes souffrant de maladies chroniques, nourrissons...), assurer une surveillance régulière et attentive par un membre de la famille, des amis, des voisins...

### Rafraîchissez-vous :

- restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches, si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins deux à trois heures par jour dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais
- prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

### Buvez et continuez à manger :

- buvez le plus possible (en cas de contre-indication médicale, consultez votre médecin), même sans soif : eau, jus de fruit...
- ne consommez pas d'alcool, et évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées
- mangez comme d'habitude au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes.

**Demandez conseil à votre médecin et/ou à votre pharmacien** surtout si vous prenez des médicaments, ou si vous ressentez des symptômes inhabituels.

### N'hésitez pas à aider et à vous faire aider :

- demandez de l'aide à un passant, un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise,
- informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes, de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.

***II Y A TOUJOURS AUTOUR DE NOUS UNE PERSONNE AGEE ISOLEE QUI PEUT ETRE DANS UNE SITUATION D'INCONFORT, VOIRE EN DANGER A CAUSE DE LA CHALEUR :***