



Digne-les-Bains, le 27 juillet 2018

Orages et fortes chaleurs dans le département des Alpes-de-Haute-Provence

Météo-France a placé le département des Alpes-de-Haute-Provence en vigilance jaune pour risque d'orages. Comme dans une grande partie du pays, une élévation importante des températures est attendue au cours des prochains jours. Elle ne devrait toutefois pas atteindre les seuils d'alerte les plus critiques.

Le préfet recommande à chacun de prendre les mesures de prévention en vue de cet épisode orageux et de chaleurs, en s'informant régulièrement et en adaptant ses activités extérieures, notamment aquatiques, randonnées et de montagne aux conditions climatiques et à sa condition physique.

Des orages, pouvant être localement violents, occasionnant des pluies et des grêles, accompagnés de rafales de vent, pourraient affecter le département, du vendredi 27 juillet dans l'après midi ou en début de soirée jusqu'au lundi 30.

La chaleur s'installe durablement avec des températures maximales pouvant atteindre plus de 35° en journée. La nuit, les températures attendues devraient être inférieures à 20° n'occasionnant pas de ce fait une alerte canicule sévère.

Les personnes les plus fragiles, notamment isolées, sont cependant invitées à se signaler en mairie et à suivre les recommandations suivantes :

- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes
- Eviter de produire des efforts physiques intenses, inadaptés à la condition physique
- Se désaltérer en buvant régulièrement de l'eau et sans attendre d'avoir soif
- Maintenir autant que possible les logements frais, en ouvrant les fenêtres lorsque les températures baissent et en fermant les volets lors des pics de chaleur de la journée
- Se rafraîchir le corps, ou tout au moins le visage et les avant-bras plusieurs fois par jour, avec de l'eau fraîche et/ou des linges humides
- Prendre régulièrement des nouvelles de ses proches
- Signaler toute personne en difficulté aux services de secours :

112 - Numéro d'urgence unique européen

15 - SAMU – Centre 15

18 - Pompiers

Les fortes chaleurs peuvent occasionner des conséquences graves sur la santé des personnes. L'exposition prolongée d'une personne à une température extérieure élevée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner des complications par dépassement des capacités de régulation thermique du corps.

Signes d'alerte de déshydratation

- 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, vomissement, diarrhée, soif
- Crampes musculaires
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C)
- Agitation nocturne inhabituelle

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs confrontés à la chaleur) s'exposent aussi au risque de déshydratation, car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à bonne température; pour y remédier, ils doivent boire abondamment surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées (le surplus d'eau sera éliminé).

Pour obtenir des conseils et des recommandations, vous pouvez appeler la plateforme téléphonique nationale : **0 800 06 66 66** (appel gratuit).

Vous pouvez également vous rapprocher de votre mairie et suivre l'évolution de la situation sur les sites :

- Les services de l'Etat : <http://www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr>
- Le ministère des solidarités et de la santé
<http://solidarites-sante.gouv.fr> dossier « canicule et fortes chaleurs »
- Météo-France : www.meteo.fr
- L'institut national de prévention et de l'éducation pour la santé :
www.inpes.sante.fr/canicule
- L'institut de veille sanitaire : www.invs.santé.fr