



LE RISQUE CANICULE

Le mot « **canicule** » désigne un épisode de **température élevée de jour comme de nuit**, sur une **période prolongée**.

Une forte chaleur devient **dangereuse pour la santé** dès qu'elle **dure plus de trois jours**.

Les **personnes déjà fragilisées** (personnes âgées, personnes atteintes d'une maladie chronique, nourrissons, etc.) sont particulièrement **vulnérables**. Lors d'une canicule, elles risquent une **déshydratation, l'aggravation de leur maladie** chronique ou encore un **coup de chaleur**.

Les **personnes en bonne santé** (notamment les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur) ne sont cependant pas à l'abri si elles ne **respectent pas quelques précautions** **élémentaires**.



Etangs de Brognard

Source : Pays de Montbéliard Agglomération

Consignes de sécurité ... AYEZ LES BONS REFLEXES !

PRECAUTIONS A PRENDRE

- S'exposer le moins possible au soleil et notamment pendant les heures les plus chaudes.
- Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé notamment pour les personnes âgées.
- Maintenir sa maison à l'abri de la chaleur (fermeture des fenêtres, volets...).
- Boire régulièrement même si vous n'avez pas soif et ne pas consommer d'alcool.
- Ne pas faire d'efforts physiques intenses (sport, jardinage, bricolage...).
- Porter des vêtements légers (vêtements clairs, amples et non synthétiques).
- Stocker le nécessaire pour faire face aux fortes chaleurs (brumisateurs d'eau, boissons fraîches, ventilateur...).
- Ne pas hésiter à consulter son médecin traitant ou appeler le SAMU (15) en cas de troubles (nausées, vertiges, fatigue...).
- Etre attentif aux personnes vulnérables (personnes âgées, enfants...).

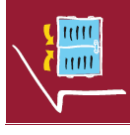
Pour plus d'informations : www.risques.gouv.fr ou www.meteo.fr



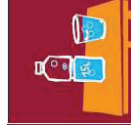
Informez-vous en consultant les cartes de vigilance émises par Météo France.



Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.



Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur.



Buvez environ 1,5L d'eau et ne consommez pas d'alcool.



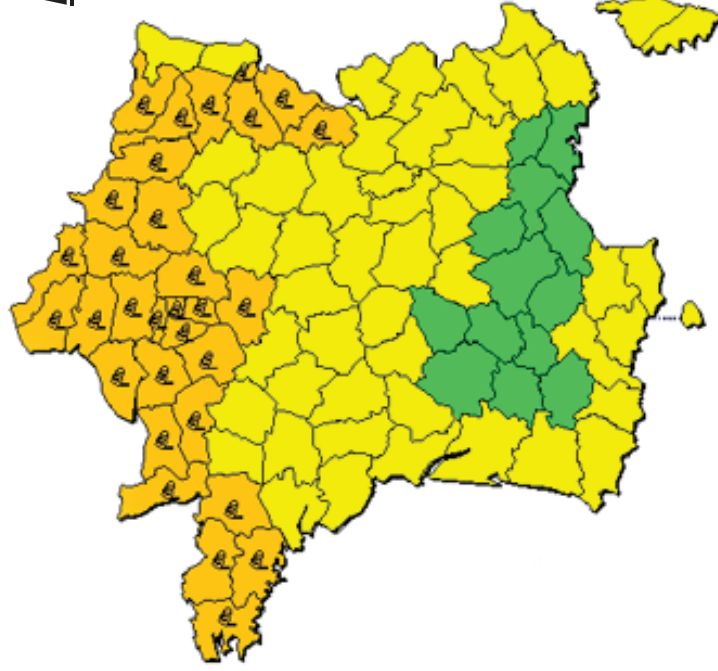
Soyez attentif aux personnes vulnérables.

Météo-France diffuse deux fois par jour une carte de vigilance des situations qui peuvent être **dangereuses** dans les 24 heures à venir. Le département y est signalé en niveau vert, jaune, orange ou rouge.

Dès le niveau orange, suivez les conseils et adoptez les comportements préconisés.

Les cartes de vigilance émises par Météo France symbolisent 7 types d'événements identifiés par des pictogrammes associés à chaque département. Notre territoire est concerné par 6 de ces événements :

	Vent violent		Canicule du 1 ^{er} juin au 30 septembre
	Orages		Grand froid du 1 ^{er} novembre au 31 mars
	Pluie inondation		Neige et/ou verglas



Exemple de carte de vigilance émise par Météo France

Les cartes de vigilance sont diffusées sur le site www.meteo.fr et relayées par les radios, les télévisions et la presse écrite.

-  **Une vigilance absolue s'impose** : des phénomènes météorologiques dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus...
-  **Soyez très vigilant** : des phénomènes météorologiques dangereux sont prévus...
-  **Soyez attentif** si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique...
-  **Pas de vigilance particulière**