

## Communiqué de presse

### FORTES CHALEURS EN RÉGION HAUTS-DE-FRANCE : LE PRÉFET APPELLE À LA PLUS GRANDE VIGILANCE

Météo France annonce de fortes chaleurs dans la région avec, par endroit, des températures élevées de jour comme de nuit et place le département du Nord en « **vigilance orange canicule** ». En conséquence, **le niveau 3 « alerte canicule » du plan national canicule est activé dans le Nord**.

Les départements de l'Aisne, du Pas-de-Calais et de la Somme sont, quant à eux, placés en « vigilance jaune ».

L'activation du plan canicule permet de mobiliser les services publics et les acteurs territoriaux et de mettre en place des actions de prévention et de gestion adaptées à l'intensité et à la durée du phénomène : mobilisation de la permanence des soins ambulatoires, vigilance renforcée des établissements accueillant des personnes âgées et en situation de handicap, aide aux personnes âgées et handicapées isolées inscrites sur les registres des communes, actions de communication visant à rappeler les actions préventives individuelles à mettre en œuvre (hydratation, mise à l'abri de la chaleur...).

Michel Lalande, préfet de la région Hauts-de-France, préfet de la zone de défense et de sécurité Nord, appelle les habitants et les acteurs au service des populations à la plus grande attention vis-à-vis des personnes sensibles ou exposées, notamment les personnes âgées ou de santé fragile, les enfants, les sportifs et les personnes travaillant en extérieur.

Le centre opérationnel zonal de la préfecture est renforcé jusqu'à la fin de l'épisode caniculaire.

L'Agence régionale de santé établit un point de situation journalier relatif aux établissements de santé et aux établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes. Par ailleurs, le préfet a demandé aux cinq centres opérationnels départementaux d'incendie et de secours (CODIS) et aux cinq services d'aide médicale urgente (SAMU) de la région un bilan journalier de leur activités. De plus, un point régulier sera fait avec les communes les plus importantes du département du Nord.

Le préfet appelle à la solidarité avec les personnes âgées, handicapées, fragiles ou isolées. Il invite leurs proches à les inciter à s'inscrire sur les registres mis à disposition dans chaque mairie, afin de recevoir l'aide de bénévoles, et à signaler toute situation de détresse.

Il rappelle enfin que le Nord est placé en vigilance sécheresse. Il demande à tous une consommation économe de l'eau.

En outre, si les modèles de prévision de la qualité de l'air ne prévoient pas prochainement d'épisode de pollution, le préfet invite le monde agricole et industriel à mettre en place des mesures volontaristes de réduction de leurs émissions de polluants afin de ne pas dégrader la situation.

#### Recommandations générales en cas de fortes chaleurs

- boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- penser à se protéger la peau en cas d'exposition au soleil et limiter les expositions prolongées ;
- se rafraîchir le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- manger en quantité suffisante et ne pas boire d'alcool ;
- éviter de sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, musée...) ;
- maintenir son logement frais (fermez fenêtres et volets durant la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais); donner régulièrement de ses nouvelles à ses proches et, dès que nécessaire, oser demander de l'aide ;
- veiller à ne pas laisser les animaux de compagnie dans les voitures ;
- en cas de symptômes ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin ou contactez la permanence sanitaire locale lorsqu'elle est mise en place.

### **Le préfet rappelle en outre les règles de prudence suivantes :**

- recourir aux équipements prévus pour la baignade et ne pas pratiquer la baignade sauvage ni les sauts depuis les ponts ou édifices pour éviter les risques d'accident ;
- limiter les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur ;
- limiter les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe (aux horaires éventuellement précisés au niveau local) et aux cours des journées à venir qui connaîtront des flux de circulation importants en raison des départs en vacances ; dans ces conditions, la préférence aux transports collectifs devra être recherchée.

### **Recommandations aux travailleurs exposés à la chaleur**

Certains facteurs liés à l'environnement et à la situation de travail peuvent augmenter les risques de malaises ou d'accidents (travailleurs du bâtiment, lieux exposés à des températures élevées, port de vêtement de protection...). En période de fortes chaleurs, l'activité doit être organisée en conséquence (aménagements d'horaires, limitation ou report des activités susceptibles d'avoir un effet délétère sur la santé de leurs travailleurs : port de charge, exposition au soleil aux heures les plus chaudes, etc.). De l'eau potable fraîche doit être mise à disposition des travailleurs.

### **Recommandations aux directeurs et personnels des établissements d'accueil de jeunes enfants**

La chaleur expose les nourrissons et les jeunes enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus importante que celui de l'adulte). Par ailleurs, ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

Pendant une vague de chaleur, il appartient aux directeurs et personnels des établissements d'accueil de jeunes enfants de veiller à la **bonne organisation de leur accueil** :

- protéger les façades, fenêtres exposées au soleil : fermer les volets, stores, rendre les surfaces opaques ou réfléchissantes (coller éventuellement des couvertures de survie),
- fermer les volets et les rideaux des façades les plus exposées au soleil durant toute la journée,
- maintenir les fenêtres fermées si la température extérieure est supérieure à la température intérieure,
- vérifier la température des pièces et avoir une solution de repli dans un endroit plus frais,
- provoquer des courants d'air quand la température à l'extérieur est plus basse qu'à l'intérieur du lieu de vie.

### **Le préfet rappelle les conseils individuels :**

#### ***Protéger***

- à l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, et les jeunes enfants en sous-vêtements (sans les recouvrir d'un drap ou d'une couverture),
- éviter de sortir à l'extérieur pendant les pics de chaleur, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson,
- en cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, sans oublier un chapeau, utiliser abondamment de la crème solaire (indice de protection élevé),
- ne pas laisser un enfant dans un véhicule fermé.

#### ***Rafrâchir***

- privilégier les espaces rafraîchis (idéalement 5°C en dessous de la température ambiante) ou en permanence ombragés et frais (pas sous des verrières),
- proposer des bains fréquents dans la journée (avec une eau à 1 ou 2°C en dessous de la température corporelle),
- les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée.

#### ***Faire boire et manger***

- faire boire de l'eau régulièrement aux jeunes enfants en plus du régime alimentaire habituel et même en l'absence de demande, en les aidant à boire,
- veiller à la qualité de l'alimentation (chaîne du froid).

### **L'attention est attirée sur les premiers signes d'alerte :**

- une fièvre,
- une pâleur,
- une somnolence ou une agitation inhabituelle,

- une soif intense avec une perte de poids.

Il faut :

- mettre l'enfant dans une pièce fraîche,
- lui donner immédiatement et régulièrement à boire,
- faire baisser la fièvre par un bain 1 ou 2°C au-dessous de la température corporelle.

### **Signes de gravité : appeler immédiatement le SAMU en composant le 15**

- troubles de la conscience,
- refus ou impossibilité de boire,
- couleur anormale de la peau,
- fièvre supérieure à 40°C.

### **Recommandations à destination des sportifs**

Si vous n'êtes pas entraîné, il ne faut pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur. Même si vous êtes entraîné, les mesures suivantes sont nécessaires :

- ne commencez une activité physique que si vous êtes en forme et en pleine possession de vos moyens ; ne participez pas à une compétition,
- réduisez les activités physiques et sportives, et évitez absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée,
- pratiquez votre activité physique à l'ombre et en milieu aéré,
- portez un chapeau à large bord et protégez-vous la nuque ; évitez les coups de soleil (crème solaire) ; portez des lunettes de soleil ; aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau,
- portez des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle,
- contrôlez votre hydratation.

En cas de forte rougeur, de sensation de chaleur intense, de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement...) : arrêtez l'exercice physique, aspergez-vous d'eau, buvez et restez à l'ombre dans un endroit aéré. Surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe. La persistance ou l'aggravation des symptômes précédents malgré le repos et l'hydratation fait suspecter un coup de chaleur. C'est une urgence médicale. Alerte les secours médicaux en composant le 15.

### **Boire avant, pendant et après l'exercice**

- avant : boire 200 à 300 ml (deux verres) toutes les 30 min, pendant et après toutes les 15 à 20 minutes.

### **Que boire ?**

- *Pendant l'exercice : boisson de l'effort*
  - éviter de boire de l'eau pure au-delà de 2 à 3 litres, ce qui peut induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang,
  - la vidange gastrique, donc l'assimilation d'eau est favorisée par des solutions contenant :
  - 30 à 80 g/l de sucres et plus en ambiance normale. En ambiance chaude, 20 à 50 g/l de sucres peuvent suffire (par exemple jus de fruit dilué 2 à 5 fois),
  - 400 à 600 mg/l de sodium (au delà la boisson a un goût saumâtre), soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson.
- *Après l'effort : boisson de récupération*
- *A l'arrêt de l'exercice* : il est indispensable de compenser largement (1,5 fois) le déficit hydrique créé. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu.
  - l'addition de sel est obligatoire, celle d'un glucide à cette solution permet en outre la recharge des stocks de glycogène consommés,
  - on ajoutera à l'eau du sel et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucres. On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.

Consultez l'intégralité des recommandations en cas de vague de chaleur sur le [site du ministère de la santé](#).