

Alerte canicule

Le département de Seine-et-Marne est placé en vigilance JAUNE CANICULE.



Le terme « **vague de chaleur** » est un terme générique qui désigne une période au cours de laquelle les températures peuvent entraîner un risque sanitaire pour la population.

Il recouvre les situations suivantes :

- ▶ **Le pic de chaleur** : chaleur intense de courte durée (un ou deux jours) présentant un risque sanitaire, pour les populations fragiles ou surexposées, notamment du fait de leurs conditions de travail et de leur activité physique ; il peut être associé au niveau de vigilance météorologique jaune
- ▶ **L'épisode persistant de chaleur** : températures élevées (IBM [1] proches ou en dessous des seuils départementaux) qui perdurent dans le temps (supérieur à trois jours) ; ces situations constituant un risque sanitaire pour les populations fragiles ou surexposées, notamment du fait de leurs conditions de travail et de leur activité physique ; il peut être associé au niveau de vigilance météorologique jaune
- ▶ **La canicule** : période de chaleur intense pour laquelle les IBM atteignent ou dépassent les seuils départementaux pendant trois jours et trois nuits consécutifs et susceptible de constituer un risque sanitaire notamment pour les populations fragiles ou surexposées ; elle est associée au niveau de vigilance météorologique

orange

▶ **La canicule extrême** : canicule exceptionnelle par sa durée, son intensité, son étendue géographique, à forts impacts non seulement sanitaires mais aussi sociétaux ; elle est associée au niveau de vigilance météorologique rouge.

La chaleur a un effet immédiat sur l'organisme, dès les premières augmentations de température : les impacts de la chaleur sur la santé ne se limitent pas aux phénomènes extrêmes.

Lorsqu'il est exposé à la chaleur, le corps humain active des mécanismes de thermorégulation qui lui permettent de compenser l'augmentation de la température (transpiration, augmentation du débit sanguin au niveau de la peau par dilatation des vaisseaux cutanés, etc.). Il peut cependant arriver que ces mécanismes de thermorégulation soient débordés et que des pathologies liées à la chaleur se manifestent, dont les principales sont les maux de tête, les nausées, les crampes musculaires, la déshydratation. Le risque le plus grave est le coup de chaleur, qui peut entraîner le décès.

Les risques sur votre santé peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Pendant les fortes chaleurs. Protégez-vous.

- ▶ Restez au frais
- ▶ Buvez de l'eau
- ▶ Evitez l'alcool
- ▶ Mangez en quantité suffisante
- ▶ Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- ▶ Mouillez-vous le corps
- ▶ Donnez et prenez des nouvelles de vos proches
- ▶ Préférez des activités sans efforts

▶ **En cas de malaise, appelez le 15**

▶ Consultez les [recommandations pour les populations en cas de chaleur](#) (dans les liens utiles)

Liens utiles

[Santé publique France](#)

[Site du Gouvernement](#)

[Site du Ministère de la santé et de la prévention](#)

[Météo France Seine-et-Marne](#)

Contact

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public :

0800 06 66 66