

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Dijon, le 19 juillet 2016

## Avertissement chaleur pour l'ensemble de la région Bourgogne-Franche-Comté. Déclenchement du niveau 2 du plan national canicule et recommandations sanitaires.

**Météo France prévoit pour l'ensemble de la Bourgogne-Franche-Comté plusieurs jours consécutifs de chaleurs.**

Le niveau 2 « avertissement chaleur » est atteint et répond au passage en jaune de la carte de vigilance météorologique. Il correspond à une phase de veille renforcée. Il permet aux différents services de se préparer à une montée en charge, en vue d'un éventuel passage au niveau 3 « alerte canicule ».

### LES CONSEILS DE PRÉVENTION

L'Agence Régionale de Santé (ARS) Bourgogne-Franche-Comté souhaite rappeler, notamment aux personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées, ou malades à domicile, personnes dépendantes), les quelques conseils-clés utiles en cas de fortes chaleurs :

- **maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- **buvez** régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- **rafraîchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- **prenez si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- **évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et de pratiquer une activité physique ;
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et dès que nécessaire, **osez** demander de l'aide.

### **Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation chez la personne âgée :**

- 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, vomissements, 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 exposés à la chaleur)** s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent **boire abondamment surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées** (le surplus d'eau sera éliminé).

**Dans tous les cas, il convient d'éviter les efforts physiques intenses, de rester le moins possible exposé à la chaleur, de ne pas rester en plein soleil et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.**

### **Pour toute information complémentaire :**

- Le site Internet de l'ARS : [www.ars.bourgogne-franche-comte.sante.fr](http://www.ars.bourgogne-franche-comte.sante.fr)
- Site du ministère chargé de la Santé : [social-sante.gouv.fr](http://social-sante.gouv.fr), rubrique « santé environnement », « Canicule et chaleurs extrêmes »
- Site de Météo France : [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)
- Site de Santé publique France : [inpes.santepubliquefrance.fr](http://inpes.santepubliquefrance.fr)
- Plate-forme téléphonique nationale activée dès le premier épisode de chaleur, tous les jours de 9h à 19h : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France)

 Contact Presse :  
Géraldine GUERET  
Tél. : 03.80.41.99.79

ARS Bourgogne-Franche-Comté  
Le Diapason, 2 Place des Savoirs, CS 73535, 21035 Dijon cedex  
Tél. : 0808 807 107 - Site : [www.ars.bourgogne-franche-comte.sante.fr](http://www.ars.bourgogne-franche-comte.sante.fr)