



# PRÉFET DES ALPES- DE-HAUTE- PROVENCE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## INVITATION PRESSE

Digne-les-Bains, le 28 juillet 2024

### **Le département des Alpes-de-Haute-Provence est placé en niveau de **VIGILANCE ORANGE** « Canicule »**

Au vu de l'intensification des conditions météorologiques, Météo France a placé le département des Alpes-de-Haute-Provence en **vigilance canicule ORANGE** pour la journée de lundi 29 juillet à partir de midi.

Les températures atteignent ce dimanche après-midi 35°C à 38°C. Lundi, la chaleur deviendra très intense, les températures maximales restant élevées de l'ordre de 35°C à 38°C, et avec des pics jusqu'à 40°C.

Les acteurs qui contribuent à la gestion sanitaires des vagues de chaleur (Agence régionale de santé, services de l'État, collectivités territoriales, services de secours, professionnels de santé, associations...) restent vigilants.

Une attention particulière est portée aux personnes fragiles ou vulnérables : personnes âgées, femmes enceintes, nourrissons, personnes en situation de précarité ou encore travailleurs exposés à la chaleur.

**Le préfet des Alpes-de-Haute-Provence invite chacun à adopter les bons réflexes :**

#### **> Recommandations générales en cas de fortes chaleurs**

- boire beaucoup de liquide sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale ;
- éviter les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées, car ces liquides font perdre des fluides corporels nécessaires à la résistance à la chaleur ;
- s'installer si possible dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre ;
- éviter les activités et les exercices intenses à l'extérieur ;
- se protéger du soleil, porter des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau, prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche ;
- si possible se munir d'un climatiseur pour rafraîchir le logement, ou passer quelques heures dans un endroit frais ou climatisé pour aider le corps à contrôler sa température ;
- penser aussi à prendre des nouvelles de votre entourage en particulier des personnes âgées ;
- en présence d'une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appeler immédiatement le 15.

#### **> Recommandations en fonction des situations particulières**

**Pour les personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques :**

- mouiller sa peau plusieurs fois dans la journée ;

**Service de la communication interministérielle  
et de la représentation de l'État**

Tél : 04 92 36 72 10

Mél : [pref-communication@alpes-de-haute-provence.gouv.fr](mailto:pref-communication@alpes-de-haute-provence.gouv.fr)

Préfecture

8 Rue du Docteur ROMIEU

04016 Digne-les-Bains Cedex

- ne pas sortir aux heures les plus chaudes ;
- passer plusieurs heures dans un endroit frais ;
- manger normalement et boire environ 1,5 l d'eau par jour ;
- consulter son médecin traitant afin de vérifier si les médicaments augmentent les risques en cas de chaleur accablante et demander les conseils à suivre ;
- donner régulièrement des nouvelles à son entourage et si l'on ne se sent pas bien, lui demander de l'aide ou appeler le 15.

#### **Pour les jeunes enfants :**

- prévoir une alimentation liquide suffisante ;
- leur faire porter des vêtements légers ;
- ne jamais les laisser seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées.

#### **Pour les travailleurs exposés dans le cadre de leur profession :**

- boire de l'eau abondamment tout au long de la journée et se protéger la peau du soleil,
- envisager des aménagements du temps de travail avec votre équipe.

### **> Informations complémentaires**

#### **Outils d'information :**

Une plate-forme téléphonique nationale, « Canicule info service » : 0 800 06 66 66 (appel gratuit), diffuse des messages de conseils et de recommandations et traite des demandes d'informations générales pendant les périodes de fortes chaleurs.

#### **Adresses utiles :**

Site de la préfecture des Alpes-de-Haute-Provence : <http://www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr>

Site du ministère des solidarités et de la santé :

<http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>

Site de Météo France : [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

Site de l'Institut national de prévention et de l'éducation pour la santé :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr>

Site de l'Institut de veille sanitaire : <http://invs.santepubliquefrance.fr>

Site des ARS : [www.ars.sante.fr](http://www.ars.sante.fr)

Site du Ministère du travail : <https://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/prevention-des-risques-pour-la-sante-au-travail/article/chaleur-et-canicule-au-travail-les-precautions-a-prendre>

Ces recommandations pourront être révisées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques et des indicateurs de l'activité sanitaire locale.

### **Service de la communication interministérielle et de la représentation de l'État**

Tél : 04 92 36 72 10

Mél : [pref-communication@alpes-de-haute-provence.gouv.fr](mailto:pref-communication@alpes-de-haute-provence.gouv.fr)

Préfecture

8 Rue du Docteur ROMIEU

04016 Digne-les-Bains Cedex