

COMMUNIQUE DE PRESSE

Fortes chaleurs en Occitanie : 8 départements au niveau 3 - alerte canicule

Météo France annonce un nouvel épisode de fortes chaleurs. L'ensemble des régions de France métropolitaine sera concerné dès ce mercredi 24 juillet par un deuxième épisode de canicule. Le pic de l'épisode est attendu pour jeudi et la fin entre vendredi et samedi.

En Occitanie, 8 départements sont classés en vigilance orange (Ariège, Aveyron, Haute-Garonne, Gers, Lot, Hautes-Pyrénées, Tarn, Tarn-et-Garonne) et 3 en vigilance jaune (Aude, Gard et Lozère).

L'ensemble des services de l'Etat sont mobilisés sous l'autorité des préfets pour diffuser les messages de prévention et mettre en place les mesures de protection individuelles et collectives nécessaires.

Plusieurs dispositions sont prises dans ce cadre par l'ARS : l'ensemble des services sanitaires de la région et des départements ont été mobilisés et les mesures de prévention prévues dans le plan national canicule et adaptées au niveau local ont immédiatement été mises en œuvre. Il s'agit notamment :

- d'assurer la permanence des soins auprès des médecins de ville et la bonne réponse du système de santé ;
- de mobiliser les établissements accueillant des personnes âgées et en situation de handicap pour prévenir les risques sanitaires liés à la chaleur ;
- de mobiliser les associations et services publics locaux pour permettre l'assistance aux personnes isolées et/ou à risque ;
- de mettre en œuvre des actions locales d'information sur les mesures préventives à destination des publics.

La Direction générale de la santé a décidé d'activer la plateforme téléphonique d'information « Canicule Info Service ». Elle permet d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.



**Agence Régionale de Santé
Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées**
26-28 Parc Club du Millénaire - 1025 rue Henri Becquerel
CS 30001 - 34067 Montpellier cedex 2
standard : 04 67 07 20 07

www.ars.languedoc-roussillon-midi-pyrenees.sante.fr

Contacts presse ARS :
Vincent DROCHON - 04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77
vincent.drochon@ars.sante.fr
Sébastien PAGEAU - 04 67 07 20 14 (Montpellier)
sebastien.pageau@ars.sante.fr
Anne CIANFARANI - 05 34 30 25 39 (Toulouse)
anne.cianfarani@ars.sante.fr

Les conseils de prévention : tout le monde est concerné

Les personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, nourrissons, jeunes enfants ...) et les travailleurs exposés à la chaleur sont bien sûr les premiers concernés. Mais l'intensité de la présente canicule et le fait qu'elle fasse suite à une précédente période caniculaire au mois de juin, sans que la chaleur n'ait beaucoup diminué entre les deux périodes, fatigue les organismes et tout le monde est concerné.

Les quelques conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...);
- Evitez les efforts physiques ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- Ne pratiquez pas d'activités physiques ou sportives, même si vous vous sentez en bonne santé.

Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation, notamment 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.
-

Prévention noyades

Attention aux noyades, cela vous concerne vous et vos enfants.

Enfants : vous tenez à eux, ne les quittez jamais des yeux !

Attention au choc thermique : soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'air et l'eau est importante. Le risque d'hydrocution et de noyade est réel.

Pour toute information complémentaire :

Site de [l'ARS](#)

Site du [Ministère des Solidarités et de la Santé](#)

Site de [Météo France](#)

Site de [Santé publique France](#)

**Agence Régionale de Santé
Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées**
26-28 Parc Club du Millénaire - 1025 rue Henri Becquerel
CS 30001 - 34067 Montpellier cedex 2
standard : 04 67 07 20 07

www.ars.languedoc-roussillon-midi-pyrenees.sante.fr

Contacts presse ARS :

Vincent DROCHON - 04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77
vincent.drochon@ars.sante.fr
Sébastien PAGEAU - 04 67 07 20 14 (Montpellier)
sebastien.pageau@ars.sante.fr
Anne CIANFARANI - 05 34 30 25 39 (Toulouse)
anne.cianfarani@ars.sante.fr