



**PRÉFET  
DES ALPES-  
DE-HAUTE-  
PROVENCE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Digne-les-Bains, le 8 juillet 2023

**PLAN NATIONAL CANICULE**

**Le département des Alpes-de-Haute-Provence est placé en niveau de VIGILANCE JAUNE avec situation météorologique à surveiller « Avertissement Chaleur »**

Météo France prévoit un épisode persistant de chaleur sur le département des Alpes-de-Haute-Provence à compter de ce jour samedi 8 juillet 2023 à 16h00.

La vigilance canicule est de couleur jaune en raison de températures élevées qui devraient s'intensifier sur les jours suivants.

Les températures maximales attendues se situeront entre 34 et 37°C en vallées du département.

Dans ce contexte, **le préfet des Alpes-de-Haute-Provence rappelle les recommandations générales** émises par l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) :

- 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**.

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

- mouiller sa peau plusieurs fois dans la journée ;
- 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.

### **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.

### **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 et de la représentation de l'État**

Tél : 04 92 36 72 10

04 92 36 73 16

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

8 Rue du Docteur ROMIEU  
04016 Digne-les-Bains Cedex