



Digne-les-Bains, le 3 août 2018

Orages et fortes chaleurs et crue du Var dans le département des Alpes-de-Haute-Provence

Météo France nous informe que **l'épisode actuel de fortes chaleurs de niveau jaune** sur le département des Alpes de Haute Provence va perdurer jusqu'au samedi 11 août 2018.

Les températures maximales en journée attendues pendant cette période varieront entre 34 et 35° et vont commencer à baisser en fin de semaine. Les températures maximales pour les nuits prochaines restent aux alentours de 19 °C.

Cet épisode de chaleur persistante peut s'accompagner ce jour vendredi 3 août, d'orages localement forts - vigilance jaune- dans une grande partie du département qui se formeront dans l'après-midi avec des pluies intenses et de fortes rafales de vent. Des chutes de grêle sont possibles localement.

Ces précipitations locales abondantes ont une incidence sur les cours d'eau, en particulier le Var amont, qui est passé en « vigilance jaune crue » ce jour.

Des risques de montée rapide et dangereuse des eaux ne sont pas exclus mais ne devrait pas s'accompagner de débordement.

Dans ce contexte, le préfet des Alpes-de-Haute-Provence rappelle les recommandations suivantes :

RECOMMANDATIONS GENERALES CONCERNANT LA CANICULE :

- ⤴ Buvez beaucoup de liquide sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale,
- ⤴ Evitez 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,
- ⤴ Installez vous si possible dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre,
- ⤴ Evitez les activités et les exercices intenses à l'extérieur,
- ⤴ Protégez vous du soleil, portez des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau,
- ⤴ Prenez une douche ou un bain à l'eau fraîche,
- ⤴ Munissez vous d'un climatiseur pour rafraîchir le logement, ou passez quelques heures dans un endroit climatisé pour aider le corps à contrôler sa température,

- ⤴ Pensez 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, appelez immédiatement le 15,

Recommandations particulières :

Pour les personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques :

Pour éviter un coup de chaleur ou un malaise :

- ⤴ Mouillez votre peau plusieurs fois dans la journée,
- ⤴ Ne sortez pas aux heures les plus chaudes,
- ⤴ Passez plusieurs heures dans un endroit frais,
- ⤴ Mangez normalement et buvez environ 1,5 l d'eau par jour,
- ⤴ Consultez votre médecin traitant afin de vérifier si les médicaments augmentent les risques en cas de chaleur accablante et demandez les conseils à suivre,
- ⤴ Donnez régulièrement des nouvelles à votre entourage et si vous ne vous sentez pas bien, demandez lui de l'aide ou appelez le 15.

Pour les jeunes enfants :

- ⤴ Prévoyez une alimentation liquide suffisante,
- ⤴ Faites leur porter des vêtements légers,
- ⤴ Ne les laissez jamais seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées.

Pour les travailleurs exposés dans le cadre de leur profession :

- ⤴ Buvez de l'eau abondamment tout au long de la journée et protégez votre peau du soleil,
- ⤴ N'hésitez pas à envisager des aménagements du temps de travail avec votre équipe.

RECOMMANDATIONS EN CAS D'ORAGE ET DE CRUE :

- A l'approche d'un orage, prenez les précautions d'usage pour mettre à l'abri les objets sensibles au vent.
- Ne vous abritez pas sous les arbres.
- Évitez les promenades en forêts et les sorties en montagne.
- Évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques.
- Signalez sans attendre les départs de feux dont vous pourriez être témoins.

Le Préfet des Alpes-de-Haute-Provence **appelle à la plus grande vigilance** et vous recommande de prendre toutes les mesures nécessaires de prévention en vue de cet épisode orageux, notamment en cette période touristique et particulièrement pour ce qui concerne les activités de sports nautiques et de promenades ou de randonnées et s'agissant de vos déplacements, de respecter les restrictions de circulation et de déviations qui pourraient être mises en place.

ADRESSES ET OUTILS D'INFORMATIONS UTILES :

Plate-forme téléphonique nationale, « **Canicule info service** » : **0 800 06 66 66** (appel gratuit), qui diffuse des messages de conseils et de recommandations et traite des demandes d'informations générales,

▲ Dépliant d'information « la canicule et nous... comprendre et agir » de l'INPES, téléchargeable sur le site internet des services de l'Etat.

Site de la préfecture des Alpes de Haute Provence : www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr (campagnes de prévention)

Site du ministère des solidarités et de la santé : <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>

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

SITE METEO FRANCE pour connaître l'évolution de la situation: site internet <http://france.meteofrance.com> et plate-forme téléphonique: 32 50.