



Canicule et grand froid

Plan canicule et fortes chaleurs

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins 3 jours consécutifs.

Conseils :

- Buvez régulièrement de l'eau
- Humidifiez votre corps, douchez vous régulièrement, utilisez un ventilateur
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes
- Passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais ou climatisé
- Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur, surtout la nuit s'il fait plus frais
- Alimentez vous, même si vous n'en ressentez pas le besoin
- Ne buvez pas d'alcool, ni de boisson à forte teneur en caféine ou en sucre
- Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à les solliciter en cas de besoin.

Plus d'informations sur le site : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>

Plan grand froid

C'est un épisode de temps froid caractérisé par sa persistance, son intensité et son étendue géographique. L'épisode dure au moins deux jours. Les températures atteignent des valeurs inférieures aux normales saisonnières.

Conseils :

- Évitez de vous déplacer à pieds ou en voiture
- Limitez vos efforts physiques et les activités à l'extérieur
- Nourrissez vous convenablement, ne consommez pas d'alcool
- Vérifiez le bon état de marche de votre installation de chauffage et de production d'eau chaude pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone
- Ne bouchez pas les bouches d'aérations
- Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue appelez le 15.

Plus d'informations sur le site : <https://www.gouvernement.fr/risques/grand-froid>

Registre communal du plan canicule /fortes chaleurs et du plan grand froid

Si vous avez plus de 65 ans, ou plus de 60 ans reconnu inapte au travail ou adulte handicapé, n'hésitez pas à contacter la mairie pour vous inscrire sur le registre communal.

Formulaire d'inscription sur le registre communal du plan canicule : [Demande d'inscription registre canicule 2023](#)



Formulaire d'inscription sur le registre communal du plan grand froid : [Demande d'inscription registre grand froid 2023](#)