

Le 8 juillet 2016

## COMMUNIQUE DE PRESSE

# Fortes chaleurs dans le Gard ce week-end : Rappel des conseils de prévention

Les services de Météo France prévoient, ce week-end dans le département du Gard, plusieurs jours consécutifs de fortes chaleurs. La Préfecture du Gard et l'Agence régionale de santé rappellent les bons réflexes à adopter, notamment en ce qui concerne les personnes fragiles.

En cas de fortes chaleurs, des conseils de prévention sont à respecter, notamment pour les personnes fragiles (personnes âgées ou dépendantes, personnes handicapées ou malades à domicile, femmes enceintes...) :

- **Buvez** régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif.
- **Rafrâchissez-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.**
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (Cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...).
- **Évitez 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.

**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](http://www.ars.languedoc-roussillon-midi-pyrenees.sante.fr)

**Contacts presse ARS :**  
Vincent DROCHON - 04 67 07 20 57 / 06 3155 11 77  
[vincent.drochon@ars.sante.fr](mailto:vincent.drochon@ars.sante.fr)

Sébastien PAGEAU - 04 67 07 20 14 (Montpellier)  
[sebastien.pageau@ars.sante.fr](mailto:sebastien.pageau@ars.sante.fr)

Anne CIANFARANI - 05 34 30 25 39 (Toulouse)  
[anne.cianfarani@ars.sante.fr](mailto:anne.cianfarani@ars.sante.fr)

**Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) s'exposent aussi au risque de la déshydratation** car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent boire abondamment de l'eau.

***Les 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.

De nombreux départs en vacances sont à prévoir ce week end sur les routes et dans les gares. Ainsi, le départ en vacances doit être accompagné de vigilance particulière :

- **Prévoyez d'emporter des bouteilles d'eau pour vous hydrater au cours de votre trajet ;**
- **Chaussez des lunettes de soleil pour vous prémunir de l'éblouissement ;**
- **Prévoyez des vêtements légers et confortables (en voiture, bannissez les tongs et autres claquettes pour la conduite) ;**
- **En voiture, installez des pare-soleil à ventouses sur les vitres arrière du véhicule pour protéger les passagers de la chaleur et de l'éblouissement ;**
- **En voiture, arrêtez-vous régulièrement pour faire des pauses sur les aires de repos ;**
- **En voiture, contrôlez avant votre départ, les pneumatiques et adaptez la pression aux conditions climatiques.**

Pour plus d'informations sur les conditions de circulation : [www.bison-fute.gouv.fr](http://www.bison-fute.gouv.fr) et sur les conditions météo : [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

**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](http://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](mailto:vincent.drochon@ars.sante.fr)

Sébastien PAGEAU - 04 67 07 20 14 (Montpellier)  
[sebastien.pageau@ars.sante.fr](mailto:sebastien.pageau@ars.sante.fr)

Anne CIANFARANI - 05 34 30 25 39 (Toulouse)  
[anne.cianfarani@ars.sante.fr](mailto:anne.cianfarani@ars.sante.fr)

Contacts presse Préfecture  
Ronald Passet : 04 66 36 40 18 ou 06 30 19 90 50  
Maëva Emsellem : 04 66 36 40 52 ou 06 30 19 04 81