



# PRÉFET DU CALVADOS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**PIC DE CHALEUR ATTENDU DANS LE CALVADOS :  
SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS SANITAIRES**

Caen, le 16/06/2022

Une vague de chaleur traverse actuellement la France, avec un pic attendu entre vendredi et samedi.

Cet épisode, qui se caractérise par sa précocité à cette période de l'année, touchera le Calvados qui pourrait être placé par Météo France en vigilance météorologique jaune « pic de chaleur » dès demain, ce qui correspond à un épisode de chaleur intense de courte durée (un ou deux jours).

**Judi 16 juin**, les températures continueront de monter et pourront atteindre 27 à 30 degrés dans les terres, et de 20 à 25 degrés sur le bord de mer. Les températures nocturnes seront comprises entre 13 et 16 degrés.

**Vendredi 17 juin**, les températures pourront atteindre 37 degrés dans les terres, et 33 degrés sur la côte de Nacre. La nuit, la température sera comprise entre 18 et 21 degrés.

**Samedi 18 juin**, les températures maximales avoisineront 38 degrés dans les terres, et 30 degrés sur le littoral.

**Dimanche 19 juin**, les températures maximales devraient baisser avec l'arrivée des orages. Elles seront comprises entre 21 et 26 degrés en journée et 15 degrés durant la nuit.

Le préfet du Calvados appelle à la mobilisation de tous pour que chacun d'entre nous attache une attention particulière à ses proches, à ses voisins et à toutes les personnes fragiles, fortement exposées ou isolées.

### Les réflexes à adopter pendant le pic de chaleur

- buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- rafraîchissez-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, musée...);
- évitez les efforts physiques ;
- maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets durant la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- donnez régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide.

### Quels symptômes doivent vous alerter ?

- dès l'apparition des premiers symptômes de la déshydratation, notamment chez les personnes âgées, contactez votre médecin traitant ;
- 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.

### **Déplacements**

- évitez de circuler aux heures les plus chaudes et faites des pauses fréquentes à l'ombre ou dans des lieux frais ;
- pensez à emporter des quantités d'eau suffisante pour la durée du trajet ;
- pensez à mettre votre véhicule à l'ombre pour le protéger (voitures, motos etc.).

### **Personnes âgées, handicapées ou fragiles isolées**

Une vigilance particulière doit être apportée aux personnes de plus de 65 ans, plus vulnérables face aux fortes chaleurs. Incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur disposition par chaque mairie et prenez de leurs nouvelles très régulièrement. Incitez-les à accéder à des lieux climatisés, tant en journée que la nuit

### **Nourrissons et jeunes enfants**

Veillez à les protéger en permanence de la chaleur (éviter les sorties aux heures les plus chaudes, les faire boire et les hydrater régulièrement, leur faire porter chapeau et lunettes de soleil et leur appliquer de la crème solaire). Ne les laissez jamais dans une pièce mal ventilée ou un véhicule, même pendant une très courte durée.

### **Sportifs**

- Reportez l'activité sportive aux heures les plus fraîches de la journée, voire après la vague de chaleur
- Aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau
- Hydratez-vous très régulièrement, avant d'avoir soif, avant, pendant et après l'exercice
- Restez vigilant vis-à-vis de vous-même et des autres sportifs

### **Travailler sous une forte chaleur**

**Travailleurs :** buvez beaucoup d'eau, plusieurs fois par jour. Soyez vigilant pour vos collègues et vous-même. Protégez votre peau du soleil, et si vous vous sentez mal, signalez-le rapidement.

**Employeurs :** évaluez les risques, aménagez éventuellement les horaires et reportez les tâches pénibles.

### **Animaux de compagnie**

Les animaux peuvent souffrir de l'excès de chaleur, car ils transpirent peu. Il est donc important de veiller à ce qu'ils soient abrités du soleil – au moins en partie – et bien ventilés. Veillez à ce que votre animal ait toujours de l'eau propre à disposition, et ne le laissez pas seul dans une voiture.

- Que faire en cas de découverte d'un animal enfermé dans un véhicule en plein soleil?  
<https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/Infos-pratiques/Que-faire-lorsqu-un-animal-est-enferme-dans-un-vehicule-en-plein-soleil>

### **Pour aller plus loin, consultez les sites :**

Préfecture du Calvados : <http://www.calvados.gouv.fr/fortes-chaleurs-canicule-a10328.html>

La DREETS (direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités) : <http://normandie.direccte.gouv.fr/Travailler-sous-une-forte-chaleur>

Santé publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2022/canicule-et-fortes-chaleurs-lancement-de-la-veille-saisonniere-et-rappel-des-gestes-a-adopter-par-tous>