

SECURITE, SENSIBILISATION : Prévention des fortes chaleurs et risques incendies – Protégez-vous et restez vigilants

En cette période estivale, notre territoire connaît des épisodes de fortes chaleurs. Il est essentiel de prendre quelques précautions pour se protéger et protéger les plus vulnérables d'entre nous. Voici quelques conseils pour mieux traverser ces journées de canicule.

Publié le 31/07/2024 – Mis à jour le 20/08/2024



©https://pixabay.com/fr/

Prévention des fortes chaleurs

Restez hydraté

- **Buvez régulièrement de l'eau** : Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.
- **Évitez les boissons alcoolisées, sucrées ou caféinées** qui favorisent la déshydratation.

Rafraîchissez-vous

- **Passez du temps dans des endroits frais** : Si vous n'avez pas de climatisation, allez dans des lieux publics climatisés (bibliothèques, centres commerciaux, cinémas).
- **Prenez des douches ou des bains frais** plusieurs fois par jour.
- **Utilisez un ventilateur** ou un brumisateur pour vous rafraîchir.

Protégez-vous du soleil

- **Evitez de sortir aux heures les plus chaudes** (entre 11h et 16h).
- **Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire**.
- **Utilisez un chapeau, des lunettes de soleil** et appliquez une crème solaire haute protection (indice SPF 30 minimum).

Prenez soin des plus fragiles

- **Assurez-vous que les personnes âgées, les enfants et les personnes souffrant de maladies chroniques** restent bien hydratées et fraîches.
- **Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches et voisins vulnérables**

Adaptez votre activité physique

- **Limitez les activités physiques intenses** en extérieur durant les heures les plus chaudes.
- **Privilégiez des activités calmes et à l'ombre**.

Signalez tout comportement à risque

- **Si vous voyez une personne en difficulté** : Contactez les secours (15) immédiatement.
- **Participez à la vigilance collective** : En période de fortes chaleurs, chacun doit rester attentif aux autres.

Risques incendies

9 feux sur 10 sont d'origine humaine : **en adoptant les bons comportements, il est possible d'éviter les départs de feux, de se protéger et de préserver l'environnement.**

C'est l'objectif de la 7e édition de la campagne nationale de prévention, lancée par le ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, le ministère de l'Intérieur et des Outre-mer et le ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire.

Avec **16,9 millions d'hectares de forêt** sur son territoire métropolitain, la France est le quatrième pays européen le plus boisé. L'importance de ses surfaces boisées la rend vulnérable au risque incendie de forêt, notamment en période estivale.

Les sécheresses et les canicules qui traversent actuellement le pays permettent aux feux de se propager plus rapidement.

La majorité de ces feux pourraient être évités grâce à une plus grande vigilance de tous et par l'adoption de bons réflexes. C'est pourquoi, dès aujourd'hui, **nous comptons sur votre engagement pour faire connaître les bons réflexes à l'ensemble de nos concitoyens.**

- Vous êtes fumeur ? Le bon réflexe, c'est d'écraser vos mégots dans un cendrier. En forêt et aux abords des forêts, il est interdit de fumer.
- Vous organisez un barbecue ? Le bon réflexe, c'est d'être chez soi ou dans un espace aménagé pour cet usage, sur une terrasse, loin de la végétation qui peut s'enflammer.
- Vous bricolez en plein air ? Le bon réflexe, c'est de travailler loin des espaces sensibles, de les protéger des étincelles et d'avoir un extincteur à portée de main. Pensez également à débroussailler et à entretenir votre terrain tout au long de l'année.
- Vous stockez du bois ou des bouteilles de gaz chez vous ? Le bon réflexe, c'est de les éloigner de votre habitation et de les stocker dans un abri fermé.

Retrouvez tous les bons gestes et les risques à éviter contre les feux de forêt sur :

<https://www.ecologie.gouv.fr/feux-foret-et-vegetation#connaitre-les-risques-pres-de-soi-4>

