

# LE RISQUE CANICULE

## Le connaître et s'en protéger

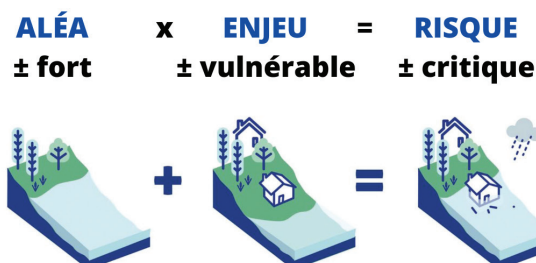


Canicule

### QUELS SONT LES RISQUES MAJEURS EN ISÈRE ?

Le risque majeur est la possibilité d'un événement d'origine naturelle ou anthropique, dont les conséquences peuvent mettre en danger un nombre considérable de personnes, engendrer des dégâts et dépasser la capacité de la société à réagir.

Le département de l'Isère est exposé à un grand nombre d'aléas, naturels ou technologiques.



### LE RISQUE CANICULE EN ISÈRE :

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée.

Votre santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :

- il fait très chaud ;
- la nuit, la température ne descend pas, ou très peu ;
- cela dure plusieurs jours.

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications.

La chaleur fatigue toujours, elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.





Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

La forte chaleur peut être dangereux pour tous, mais l'est particulièrement pour les personnes les plus vulnérables : les personnes âgées, isolées, en situation de handicap, de précarité ou sans abris, avec des pathologies préexistantes, femmes enceintes, jeunes enfants, travailleurs en extérieur, etc.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La vigilance Météo France permet de suivre le niveau d'exposition de chaque département au phénomène.

Actualisée au moins deux fois par jour à 6 h et 16 h, la double-carte de Vigilance signale le niveau de risque maximal pour aujourd'hui et demain à l'aide d'un code couleur. Chaque département est ainsi coloré en rouge, orange, jaune ou vert selon la situation météorologique et le niveau de Vigilance nécessaire. En cas de phénomène dangereux de forte intensité, la zone concernée apparaît en orange. En cas de phénomène très dangereux d'intensité exceptionnelle, la zone concernée apparaît en rouge.

-  **Une vigilance absolue s'impose.**  
Des phénomènes dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus. Tenez-vous régulièrement au courant de l'évolution de la situation et respectez impérativement les consignes de sécurité émises par les pouvoirs publics.
-  **Soyez très vigilant.**  
Des phénomènes dangereux sont prévus. Tenez-vous au courant de l'évolution de la situation et suivez les conseils de sécurité émis par les pouvoirs publics.
-  **Soyez attentifs.**  
Si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique ou exposées aux crues, des phénomènes habituels dans la région mais occasionnellement et localement dangereux (ex. mistral, orage d'été, montée des eaux) sont en effet prévus. Tenez-vous au courant de l'évolution de la situation.
-  **Pas de vigilance particulière.**

## LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SÉCURITÉ

Quelques conseils de prévention en période de forte chaleur peuvent vous permettre de prendre soin de vous et de vos proches :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes ;
- Protégez-vous la tête du soleil (casque, casquette, chapeau, etc.) ;
- Portez des habits amples, légers et préférablement à base du coton qui aspire de la chaleur, de couleur claire si vous travaillez à l'extérieur ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- Prenez des douches froides ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- 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...);
- Réduisez ou différez les efforts physiques intenses et reportez les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée ;
- Si l'habitation n'est pas rafraîchie, prévoyez de localiser un lieu pas loin de votre habitation où vous rafraîchir ;
- Éteignez le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur.

## LES ACTEURS DANS LE DÉPARTEMENT



Le préfet



Le maire



Le service départemental  
d'Incendie et de Secours  
(SDIS)



Météo France

## POUR EN SAVOIR PLUS, LES SITES INTERNET SUIVANTS

- Les services de l'État en Isère : [www.isere.gouv.fr/actions-de-l-Etat/risques-majeurs](http://www.isere.gouv.fr/actions-de-l-Etat/risques-majeurs)
- Site Géorisques : <https://www.georisques.gouv.fr/minformer-sur-un-risque/transport-de-marchandises-dangereuses>
- Constituez votre kit d'urgence : <https://www.gouvernement.fr/risques/se-preparer-a-une-situation-durgence>
- Ministère de la santé et de la prévention : <https://sante.gouv.fr>
- Santé publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaleurs-canicule/outils>

### Directeur de publication :

M. Laurent PRÉVOST, Préfet de l'Isère

### Conception-réalisation :

Mission culture du risque de la préfecture  
Imprimerie Préfecture

### Qui contacter ?

Mission culture de risque :  
Tél : 04 76 60 34 00  
[pref-culture-risques@isere.gouv.fr](mailto:pref-culture-risques@isere.gouv.fr)



### Numéros d'urgence

Samu : 15  
Police : 17  
Pompiers : 18  
SMS / personnes sourdes et malentendantes : 114  
En Europe : 112