



PRÉFET DU VAL- DE-MARNE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COMMUNIQUE DE PRESSE

Créteil, le 15 juin 2022

Vague de chaleur : la préfète du Val de Marne sensibilise les collectivités et les citoyens

Une vague de forte chaleur traverse la France à compter de ce jour. Elle va impacter particulièrement les départements du sud du pays. S'agissant du Val-de-Marne, selon les prévisions météorologiques actuelles, le pic est attendu pour samedi avec des températures maximales estimées de 26° la nuit et de 37° le jour. Dès lors et en prévision aussi des futures vagues de chaleur que pourrait connaître le département cet été, la préfecture du Val de Marne appelle à la vigilance de chacun et rappelle les recommandations d'usage pour se prémunir contre les fortes chaleurs.

Les personnes âgées, les personnes en situation de vulnérabilité, les jeunes enfants, les travailleurs en extérieur, les personnes effectuant des efforts physiques intenses ou exposées à une source de chaleur et les sportifs sont particulièrement sensibles aux pics de chaleur.

Sophie Thibault, préfète du Val de Marne, engage chacun à respecter les consignes suivantes :

Conseils de protection individuelle :

- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appeler le 15 ;
- Pendant la journée, fermer volets, rideaux et fenêtres. Aérer la nuit ;
- Utiliser ventilateur et/ou climatiseur s'ils sont disponibles ;
- Se rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) trois heures par jour ;
- Rafraîchir son corps plusieurs fois par jour ;
- Boire au moins 1,5 l d'eau par jour, même sans soif ;
- Continuer à manger normalement ;
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes ;
- Limiter les activités physiques.

Conseils de protection d'un proche :

- Pour les personnes ayant besoin d'aide, les signaler à leur mairie ;
- Pour les personnes âgées ou isolées, prendre régulièrement de leurs nouvelles et/ou leur rendre visite deux fois par jour ;
- Accompagner les personnes âgées dans un endroit frais.

La préfète appelle également à la vigilance face à un risque accru d'**incendie** ou de **noyade**.

Service de la communication
interministérielle

Tél : 01 49 56 60 67 / 60 79 / 60 86 – 06 03 34 29 87
Mél : pref-communication@val-de-marne.gouv.fr

21-29 Avenue du Général-de-Gaulle
94000 CRETEIL



**PRÉFET
DU VAL-
DE-MARNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

VAGUES DE CHALEUR, DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- MOILLER SON CORPS ET SE VENTILER
- BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU
- MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOLETS LE JOUR
- DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES
- MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE
- NE PAS BOIRE D'ALCOOL
- ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15

@MinSoliSante Ministère des Solidarités et de la Santé

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.

- MAUX DE TÊTE
- CRAMPES
- NAUSÉES

Protégez-vous

- RESTEZ AU FRAIS
- BUVEZ DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

Éditer

Service de la communication
interministérielle

Tél : 01 49 56 60 67 / 60 79 / 60 86 – 06 03 34 29 87
Mél : pref-communication@val-de-marne.gouv.fr

21-29 Avenue du Général-de-Gaulle
94000 CRETEIL



**PRÉFET
DU VAL-
DE-MARNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

GOUVERNEMENT
*Liberté
Égalité
Fraternité*

~ Baignades ~

ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !

5 RAPPELS POUR ÉVITER LES NOYADES

ATTENTION AU CHOC THERMIQUE !

Soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante

Pourquoi ?
Vous risquez un choc thermique : vous pouvez perdre connaissance et vous noyer.

Quels sont les signes d'alerte ?
Crampes, frissons, troubles visuels ou auditifs, maux de tête, dérangeaisons, sensation de malaise ou de fatigue intense.

Comment réagir en cas de choc thermique ?

1. Faites des gestes de la main et demandez de l'aide.
2. Sortez de l'eau rapidement et réchauffez-vous.
3. Si les signes ne disparaissent pas rapidement, appelez les secours.

NUMEROS D'APPEL D'URGENCE : 15 - 18 - 112

Pour plus d'informations
<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>
www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades

PIC DE CHALEUR, VAGUE DE CHALEUR ET CANICULE

PIC DE CHALEUR
Épisode **bref**, généralement 24/48h, durant lequel les T°C sont très supérieures aux normales de saison.

VAGUE DE CHALEUR
Observation des températures anormalement élevées **pendant au moins 3 jours consécutifs**.

CANICULE
Épisode de températures élevées, de **jour** comme de **nuit**, sur une période **prolongée**.

Service de la communication
interministérielle

Tél : 01 49 56 60 67 / 60 79 / 60 86 – 06 03 34 29 87
Mél : pref-communication@val-de-marne.gouv.fr

21-29 Avenue du Général-de-Gaulle
94000 CRETEIL



**PRÉFET
DU VAL-
DE-MARNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

3 réflexes pour se baigner sans danger

-  Choisissez les **zones surveillées de baignade**
-  Surveillez vos enfants en permanence
-  Tenez compte de **votre forme physique**

Retrouvez les Conseils pratiques sur :
www.inpes.sante.fr/noyades

  

Pour plus d'informations, consulter le site du ministère de la santé :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/vagues-de-chaueur>

Suivez les recommandations de la préfecture sur les comptes [Facebook](#) et [Twitter](#) @prefet94

**Service de la communication
interministérielle**

Tél : 01 49 56 60 67 / 60 79 / 60 86 – 06 03 34 29 87
Mél : pref-communication@val-de-marne.gouv.fr

21-29 Avenue du Général-de-Gaulle
94000 CRETEIL