

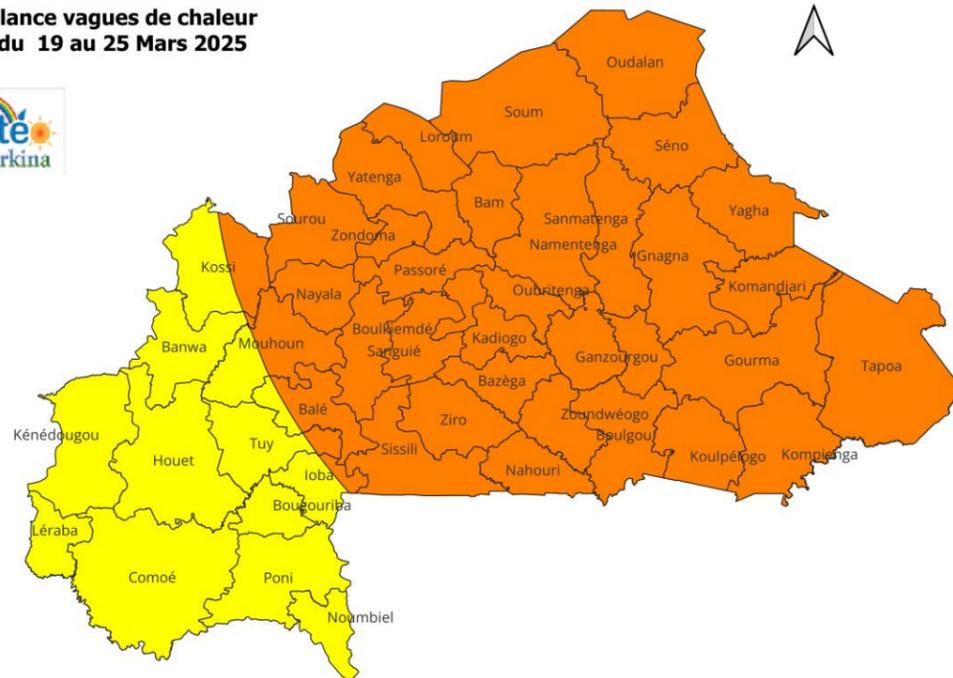


BULLETIN SUR LES VAGUES DE CHALEUR ET IMPACT SUR LA SANTE

DU 19 AU 25 MARS 2025



Carte de vigilance vagues de chaleur
Valable du 19 au 25 Mars 2025



0 100 200 km

Cette semaine restera chaude avec cependant des températures qui seront en dessous de celles observées la semaine écoulée.

La sensation de chaleur nocturne sera moins ressentie surtout dans la moitié Nord du territoire excepté la période du 22 au 23 où des températures minimales excédant 30°C pourraient être observées dans certains endroits. Les températures pouvant atteindre 42°C dans plusieurs localités seront observées notamment en ce début de période.

Il faut noter que des orages et pluies isolés pourraient par moments adoucir les températures essentiellement dans la partie ouest du territoire.

NIVEAU DE VIGILANCE	ALERTE	RISQUE SANITAIRE
Forte vigilance	Très dangereux : coup de forte chaleur possible	Aggravation possible des maladies Cardio-Vasculaires et pulmonaires
Vigilance modérée	Dangereux : coup de chaleur possible	Epuisement, Déshydrations sévère, Crampes
Faible vigilance	Très inconfortable : attention aux personnes vulnérables	Déshydratations, Etourdissement, Vertiges
Pas de vigilance	Surveillance	Suivi

LES PERSONNES VULNÉRABLES

Nourrissons, femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées (60 ans et +), personnes vivant avec un handicap, personnes souffrant de maladies mentales, personnes souffrant de maladies chroniques (diabète, HTA, cardiopathies, respiratoires), les personnes ou patients sous certains traitements médicamenteux (l'aspirine, les diurétiques, les neuroleptiques, les antimigraineux, les aspirines), etc.

Précautions à prendre pour toute personne

- Boire régulièrement de l'eau sans alcool ni caféine
- Se reposer dans un endroit frais et à ventilation appropriée ou à l'ombre
- Limiter les activités physiques
- Éviter les aliments gras et trop sucrés
- Consommez plus de légumes et de fruits pour s'hydrater
- Éviter les expositions prolongées au soleil
- Porter les habits légers en coton et de couleur blanche
- Se couvrir la tête pendant l'exposition au soleil
- Mouiller son corps et se ventiler