

COMMUNIQUE DE PRESSE

Mont-de-Marsan, le 10 juillet 2022

Le département des Landes est placé en vigilance jaune «épisode persistant de chaleur»

Météo France a placé le département des Landes en vigilance jaune pour le phénomène canicule à compter de demain 14h00.

Une vague de chaleur débutera lundi. Les températures minimales seront comprises entre 18 °C et 20 °C la nuit et 34 °C et 36 °C en journée avec des pointes à 38 °C.

Les conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :

- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif : pas plus d'1,5 litre/jour pour les personnes les plus âgées ;
- Se rafraîchir le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- Manger en quantité suffisante et ne pas boire d'alcool ;
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (climatisé ou rafraîchi, cinéma, bibliothèque municipale, musée...)
- Éviter les efforts physiques ;
- Maintenir son logement frais (fermez les fenêtres et les volets durant journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Donner régulièrement de ses nouvelles à ses proches, et dès que nécessaire, oser demande de l'aide ;
- Prendre des nouvelles des personnes fragiles de son entourage.

En cette période de canicule, soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante : vous risquez un choc thermique. Vous pouvez perdre connaissance et vous noyer.

En cours d'eau et plan d'eau : respectez toujours les interdictions de baignade, et restez dans les zones surveillées :

- Baignez-vous toujours avec vos enfants ;
- Choisissez les zones de baignades surveillées ;
- Respectez les drapeaux ;
- Tenez-compte de votre état de forme ;
- Mouillez-vous la tête, la nuque et le ventre en rentrant progressivement dans l'eau ;
- Avant la baignade, ne vous exposez pas excessivement au soleil ;

- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.

Les numéros utiles :

- La plateforme téléphonique « Canicule info service » est mise en place au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe), du lundi au samedi de 8 h à 20 h ;
- En cas de malaise, appelez immédiatement les secours en composant le 15 ou le 112 ;
- Le 115, numéro d'appel gratuit, a pour mission d'informer, orienter et rechercher un hébergement pour les personnes sans domicile fixe.

Restez informés :

- Site de Météo France : <http://vigilance.meteofrance.com/>
- Site de la préfecture des Landes : www.landés.gouv.fr
- [Facebook](#) et [Twitter](#) de la préfecture des Landes

Contact presse

Samantha Benzin

Tél. : 05 58 06 72 49 / 06 32 63 68 82

Mél. : pref-communication@landés.gouv.fr