

Fortes chaleurs : les bons réflexes

Les épisodes de fortes chaleurs mettent les organismes à rude épreuve, mais des gestes simples permettent de faciliter votre quotidien. Soyez prudents, adoptez les bons réflexes !

Niveaux d'alerte canicule

Différents niveaux d'alerte canicule sont répertoriés et déterminent le plan d'actions à mettre en œuvre.

- Niveau 1, vert - **Veille saisonnière** du 1^{er} au 31 août
- Niveau 2, jaune - **Avertissement chaleur** : phase de veille renforcée
- Niveau 3, orange - **Alerte canicule** : celle-ci peut être déclenchée par le Préfet et [l'Agence Régionale de la Santé](#)
- Niveau 4, rouge - **Mobilisation maximale** : « mobilisation maximale » ou canicule avérée exceptionnelle, très intense et durable (elle est déclenchée par le Premier Ministre)

Adoptez les bons réflexes !

Buvez régulièrement de **l'eau** : 1 verre toutes les 2h, n'attendez pas d'avoir soif et évitez les boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées.

Mangez en quantité suffisante.

Rafrâchissez-vous, mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour.

Se protéger du soleil : porter des vêtements amples, légers et de couleur pâles, se couvrir la tête en cas de sortie.

Passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais et évitez de sortir aux heures les plus chaudes

Maintenez votre logement frais en fermant les fenêtres et les volets la journée.

Évitez les efforts physiques et les activités intenses à l'extérieur.

Pensez à donner de vos nouvelles régulièrement à vos proches et si nécessaire, demandez de l'aide.

Où se rafraîchir en cas d'alerte orange ou rouge ?

Des lieux rafraîchis et/ou climatisés seront ouverts et peuvent accueillir les personnes âgées en souffrance :

- Résidences autonomes : Les Promenades, 20 rue de la Filature, Les Jonquilles, 41 rue Jeanne Maillotte et Les Capucines, 1 allée des Capucines
- Résidence La Roseraie, 90 rue Paul Doumer
- Mairie (sous-sol), 160 rue du Général de Gaulle
- Bâtiment administratif des services techniques, 303 rue Pompidou
- EHPAD Ma Maison, 188, rue Georges Pompidou

Lieux accessibles pendant les heures d'ouverture.

Centre Communal d'Action Sociale

1 rue des Gantois
59110 La Madeleine
France

[03 20 51 16 98](tel:0320511698)

Lundi de 13h30 à 17h15, mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h15 et le vendredi de 8h30 à 12h

Le standard téléphonique est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h15

ccas.lamadeleine@gmail.com

Liens utiles

[Plan d'alerte et d'urgence pour les habitants vulnérables](#)

[Cartographie des lieux de fraîcheurs de la Métropole Européenne de Lille](#)

Numéro vert canicule info service

Pour obtenir des conseils de protection, en particulier à destination des plus fragiles, et adopter les bons réflexes, vous pouvez appeler le numéro vert Canicule Info service au **0800 06 66 66**.

rgba(255,255,255,1)
Publié le 24 juin 2022