

PLAN CANICULE 2025

Face à l'intensification des épisodes caniculaires, la France a mis en place un dispositif national pour protéger sa population. Le Plan Canicule 2025, activé du 1er juin au 15 septembre, constitue un pilier essentiel de cette stratégie de prévention et de gestion des risques liés aux fortes chaleurs.

INSCRIVEZ-VOUS SUR LE REGISTRE CANICULE



Pour les personnes les plus fragiles ou isolées, un registre communal permet de bénéficier d'un accompagnement personnalisé en cas d'épisode caniculaire. Ce service gratuit et confidentiel facilite l'organisation des secours et du soutien lors des vagues de chaleur.

Tout Archaminois qui souhaiterait s'inscrire sur ce registre est invité à prendre contact avec le CCAS :

Par le formulaire disponible sur notre site [Formulaire d'inscription](#)

En se rendant directement à la mairie au service CCAS

Par courriel : actionsociale@mairie-archamps.fr

Sur simple appel : au **04 50 43 62 18**

Ce registre concerne principalement les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes en situation de handicap, celles atteintes de maladies chroniques, et les personnes socialement isolées.

LES GESTES A ADOPTER PENDANT UN EPISODE DE CHALEUR

Prendre régulièrement des nouvelles de vos proches, notamment les plus fragiles ;

S'organiser en famille, amis ou voisins pour rester vigilant sur l'état des personnes les plus vulnérables autour de vous ;

Évitez l'automédication, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.



SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

Buvez régulièrement (sans attendre d'avoir soif), de préférence des eaux moyennement minéralisées, 1,5 litres d'eau pour les personnes âgées ;

Privilégiez l'eau gélifiée ou l'eau pétillante pour les personnes qui font des fausses routes ;

Ne consommez pas d'alcool ;

Évitez les boissons à forte teneur en caféine type café, thé ou très sucrée comme les sodas ;

Mangez suffisamment, en fractionné au cours de la journée si besoin ;

Nourrissez-vous de façon équilibrée en privilégiant des aliments riches en eau (fruits, crudité, légumes, soupes froides, compotes, etc.) ;

Évitez de manger ou boire des produits glacés.

ADAPTEZ VOTRE LOGEMENT

Protéger les fenêtres du soleil : Fermez les volets. À défaut de volets brise-soleil : installez des rideaux aux couleurs claires avec isolation thermique ;

Fermer les fenêtres en journée ;

Quand les fenêtres sont fermées, pour plus de confort, vous pouvez utiliser un ventilateur pour faire circuler l'air

Aérez le soir, la nuit ou le matin très tôt, quand l'air extérieur est plus frais que dans le logement;

Évitez d'utiliser les sources de chaleur (four, cuisinière, etc.)

Des astuces et conseils pour garder une température confortable chez soi sur :

[Comment garder une température confortable chez soi](#)

[Vivre avec la chaleur - Vivre avec la chaleur](#)

ADAPTEZ VOS COMPORTEMENTS

POUR LES PERSONNES AGÉES :

Passez plus d'heures dans les endroits frais ;

Habillez-vous avec une tenue adaptée, légère ;

Mouillez-vous le corps régulièrement (vaporisation d'eau sur le visage, utilisation de linges humides, etc.).

POUR LES PERSONNES EN CHARGE D'ENFANTS EN BAS AGE :

Gardez l'enfant dans une ambiance fraîche ;

Évitez de les faire sortir durant les heures chaudes de la journée ;

Habillez-le avec une tenue adaptée, légère et avec un chapeau ;

Faites-le boire régulièrement.

Précaution après les premiers signes de déshydratation

En cas d'inconfort ou de malaise, contacter sans attendre le 15 (SAMU) et demander de l'aide à un voisin.

PLAN CANICULE OU ALERTE CANICULE : QUELLE DIFFERENCE ?

Le Plan Canicule est un dispositif permanent de prévention sanitaire activé chaque année du 1er juin au 15 septembre. Il fonctionne indépendamment de la météo et prépare l'ensemble du système de santé à faire face aux épisodes de fortes chaleurs.

L'alerte canicule correspond au système de vigilance météorologique de Météo-France. Elle déclenche différents niveaux d'alerte selon des seuils de température spécifiques à chaque département : vert (pas de vigilance), jaune (vigilance), orange (vigilance renforcée) et rouge (vigilance absolue).

L'IMPORTANCE DE LA SOLIDARITE

Le succès du Plan Canicule repose avant tout sur la solidarité de chacun. Prendre soin des personnes fragiles de notre entourage – famille, amis, voisins – reste le geste le plus efficace pour protéger ceux qui en ont le plus besoin. Un simple appel téléphonique, une visite ou une proposition d'aide peuvent faire toute la différence lors des épisodes de fortes chaleurs.

Face aux défis climatiques actuels, cette chaîne de solidarité.