



SAINTE-COLOME

DOCUMENT D'INFORMATION COMMUNAL SUR LES RISQUES MAJEURS (DICRIM)

Le mot du Maire

Informé et sensibilisé les citoyens face aux risques majeurs dans la commune sont des éléments essentiels pour une prévention efficace. L'équipe municipale a décidé l'élaboration du Plan Communal de Sauvegarde afin de garantir la sécurité des habitants et de préserver au mieux leurs biens et leur environnement. L'objectif de ce plan est de définir les mesures de prévention et de secours à prendre pour faire face aux situations de crise auxquelles nous pourrions être confrontés. Ce D.I.C.R.I.M. énumère les risques qui menacent notre territoire. Il rappelle les consignes de sécurité à respecter, les moyens d'alerte prévus par la commune, les numéros d'urgence et les démarches à suivre.

Ces mesures n'exceptent pas la vigilance et l'entraide nécessaires dont vous avez toujours su faire preuve.

Jean Pierre Garrocq

Présentation du DICRIM

Son principe est instauré par le décret 90-918 du 11 octobre 1990 et le code de l'environnement 125-10 et 11 qui précise le contenu et la forme des informations à porter à la connaissance du public. Ce document a pour but d'informer les habitants de la commune sur les risques naturels et technologiques auxquels ils sont soumis. Il comprend la description des risques et de leurs conséquences prévisibles, les événements et accidents significatifs survenus dans la commune, l'exposé des mesures de prévention, de protection et de sauvegarde répondant aux risques majeurs susceptibles d'affecter la commune, les consignes de sécurité devant être mises en œuvre en cas de réalisation du risque.

SOMMAIRE

Présentation du DICRIM -----	Page 1
Les Risques auxquels la commune peut être confrontée --	Page 2
Le risque sismique -----	Page 3
Le risque cavité souterraine -----	Page 4
Le risque feux de forêt -----	Page 5
Le risque climatique -----	Page 6
Le risque grand froid -----	Page 7
Le risque canicule -----	Page 8





Numéros utiles

Pompiers : 18
SAMU : 15
Gendarmerie : 17
Numéro des secours européens : 115
ENEDIS : 09 72 67 50 64

Sites internet

www.georisques.gouv.fr
www.meteofrance.com
www.sainte-colome.fr

Coordonnées mairie de Sainte-Colome

3, rue Principale
64260 Sainte-Colome

☎ 05 59 05 62 65

✉ secretaire@saintecolome.fr

Les Risques auxquels la commune peut-être confrontée

	1 - Le risque séisme
	2 - Le risque cavité souterraine
	3 - Le risque feux de forêt
	4.- Le risque climatique

LES ARRÊTÉS PORTANT RECONNAISSANCE DE L'ÉTAT DE CATASTROPHE NATURELLE (CatNat)

SAINTE-COLOME

Affichage communal

SAINTE-COLOME

Pyrénées-Atlantiques
Aquitaine



En cas de DANGER ou d'ALERTE

1. Abritez-vous

2. Écouter la radio :

Station France Bleu Béarn - ARUDY 105.5 Mhz

3. Respectez les consignes :

⇒ **N'allez pas chercher vos enfants à l'école**

Pour en savoir plus, consultez :

- ⇒ **En Préfecture : le document Départemental sur les Risques Majeurs**
- ⇒ **Sur internet : www.georisques.gouv.fr**

Nombre d'arrêtés de catastrophes naturelles : 8

Nature	Nb	Code national CATNAT	Début le	Fin le	Arrêté du	Sur le JO du
Chocs Mécaniques liés à l'action des Vagues	2	IOCE0902322A	24/01/2009	27/01/2009	28/01/2009	29/01/2009
		INTE9900627A	25/12/1999	29/12/1999	29/12/1999	30/12/1999
Inondations et/ou Coulées de Boue	5	INTE2137424A	09/12/2021	12/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
		IOCE0902322A	24/01/2009	27/01/2009	28/01/2009	29/01/2009
		IOCE0759144A	25/05/2007	25/05/2007	03/07/2007	10/07/2007
		INTE8700362A	03/09/1987	04/09/1987	03/11/1987	11/11/1987
NOR19821130	06/11/1982	10/11/1982	30/11/1982	02/12/1982		
Tempête	1	NOR19821130	06/11/1982	10/11/1982	30/11/1982	02/12/1982



Présentation du risque

Un séisme, ou tremblement de terre, est une secousse du sol due aux mouvements des plaques tectoniques. Selon leur intensité et leur durée, les séismes peuvent causer des dégâts importants et mettre en danger des vies ainsi que générer des pertes économiques et des difficultés de communication

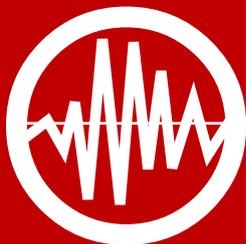
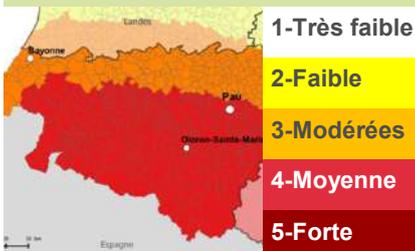
Évènements marquants

De nombreux événements sismiques ont frappé les Pyrénées dans un passé plus ou moins lointain, occasionnant des dommages importants à des constructions alors très vulnérables. Plus près de nous, les séismes d'Arudy (le 1er mars 1980) et surtout d'Arette (13 août 1967), tous deux d'intensité épicentrale VIII, sont encore dans toutes les mémoires.

Enjeux concernés

Tous les enjeux humains, économiques, environnementaux et patrimoniaux sont concernés

Le risque sismique



1- Le Risque sismique

Actions de prévention au niveau de la commune

Il n'existe malheureusement à l'heure actuelle aucun moyen fiable de prévoir où, quand et avec quelle puissance se produira un séisme. À défaut de prévision à court terme, la prévision des séismes se fonde sur l'analyse probabiliste et statistique. Elle se base sur l'étude des événements passés à partir desquels on calcule la probabilité d'occurrence d'un phénomène donné sur une période de temps donnée.

Environ 60 stations sismologiques sont dédiées à la surveillance de l'activité sismique sur le territoire pyrénéen. Un capteur sismique a été installé sur la commune dans le cadre d'une étude menée par l'UPPA de Pau. L'ensemble des données collectées est public et distribué à l'échelle nationale et internationale (<http://seismology.resif.fr/>).

LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVANT

- **S'informer des risques** encourus et des consignes de sauvegarde ; privilégier les **constructions parasismiques** ;
- **repérer les points de coupure** de gaz, eau, électricité ; **fixer** les appareils et meubles lourds ; repérer un endroit où l'on pourra se mettre à l'abri.

PENDANT

- À l'intérieur : **se mettre à l'abri sous une table ou un meuble solide, près d'un mur**, ou d'une colonne porteuse ; s'éloigner des façades (danger de bris de vitres ou d'ouverture de façade) ;
- à l'extérieur : **s'éloigner de ce qui peut s'effondrer** (bâtiments, ponts, fils électriques) ; à défaut, s'abriter sous un porche (cas de la rue étroite) ;
- en voiture : **s'arrêter** si possible à distance des constructions et des lignes électriques et ne pas descendre. Bloqué dans une rue étroite, rester dans son véhicule et se coucher sur les sièges sous le niveau haut du moteur.



APRÈS

- **Couper l'eau, le gaz et l'électricité** ;
- ne pas allumer de flamme et ne pas fumer ;
- en cas de fuite, ouvrir les fenêtres et les portes et prévenir les autorités ;
- **évacuer** le plus rapidement possible les bâtiments, attention il peut y avoir d'autres secousses ; ne pas prendre l'ascenseur ;
- **s'éloigner** de tout ce qui peut s'effondrer et écouter la radio ; **ne pas aller chercher ses enfants à l'école**, ils sont pris en charge par les enseignants.





Présentation du risque

Un mouvement de terrain est un déplacement plus ou moins brutal du sol ou du sous-sol.

Il est fonction de la nature et de la disposition des couches géologiques.

Il est dû à des processus lents de dissolution ou d'érosion favorisés par l'action de l'eau et de l'homme. Il peut se traduire par :

- des glissements de terrain sur des versants instables ;
- des écoulements en masse et chutes de pierres et de blocs ;
- des affaissements et effondrements de cavités souterraines

Les enjeux concernés

Qu'elles soient d'origine naturelle (creusées par l'eau en milieu soluble), ou anthropique (marnières, tunnels...), les cavités souterraines peuvent affecter la stabilité des sols.

L'une des spécificités majeures de cette problématique, spécifique des mouvements de terrains, relève de la dimension «cachée» de l'aléa souterrain, souvent invisible pour les populations et oublié de tous surtout lorsque les cavités sont anciennes.



2 - Le risque cavité souterraine

Actions de prévention au niveau de la commune

- le Code général des collectivités territoriales fait obligation au maire de prévenir les accidents naturels ou autres fléaux calamiteux (article L.2212-2 5°) et de prendre en cas de danger les mesures exigées par les circonstances. La responsabilité de la commune peut être engagée si une faute a été commise dans l'exercice des activités de police générale en situation d'urgence, en particulier par défaut de mesure d'anticipation (évacuation, barrières de protection...) ;
- de ce fait, le maire peut agir par le biais de son rôle de police, de façon à prendre toutes mesures destinées à assurer la sécurité des personnes et des biens exposés à un risque (mesure de péril simple ou de péril imminent) ;
- de même, le Code de l'urbanisme (L.121-1) prévoit que les documents de planification doivent déterminer « les conditions permettant d'assurer la prévention des risques naturels prévisibles » et donc qu'il y a obligation de prendre en compte ces risques (dont la présence de cavités) lors de l'instruction des autorisations d'utilisation du sol. La responsabilité de la commune peut ainsi être engagée si la connaissance qu'elle avait des risques était suffisante pour justifier un refus ou assortir l'autorisation de prescriptions spéciales. Par exemple la commune commet une faute en délivrant une note de renseignements d'urbanisme qui ne mentionne pas l'existence d'indices de cavités souterraines dont elle avait connaissance.

Cavités naturelles recensées sur la commune (source BRGM)

Identifiant	Nom	Genre	X	Y	Confidentialité
AQIAA3000504	Cavité 1	Naturelle	375880	1792700	Public
AQIAA3000505	Cavité 2	Naturelle	375900	1792760	Public

Situation des cavités





Présentation du risque

On parle de feu de forêt lorsqu'un feu concerne une surface minimale d'un hectare d'un seul tenant et qu'une partie au moins des étages arbustifs et/ou arborés (parties hautes) est détruite.

Généralement, la période de l'année la plus propice aux feux de forêt est l'été, car aux effets conjugués de la sécheresse et d'une faible teneur en eau des sols, viennent s'ajouter les travaux en forêt. Un feu de forêt peut prendre différentes formes selon les caractéristiques de la végétation et les conditions climatiques dans lesquelles il se développe.

Évènement marquant

Sainte-Colome : en février 2011 un septuagénaire meurt dans un écobuage non déclaré et non maîtrisé.

Les enjeux concernés

L'ensemble du massif montagneux est soumis au risque de feu de forêt. Les activités de pleine nature (randonnée, VTT, escalade...) sont concernées et doivent faire l'objet d'une attention particulière pendant la saison d'écobuage. Les paysages peuvent être dénaturés et certaines espèces végétales ou animales spécifiques à des habitats particuliers peuvent subir des dommages irréversibles.



3 - Le Risque feux de forêt

Actions de prévention au niveau de la commune

La prise en compte du risque dans l'aménagement

Le Code de l'urbanisme impose la prise en compte des risques dans les documents d'urbanisme. Ainsi, les Plans Locaux d'Urbanisme (PLU), les cartes communales ou Plans d'Occupation des Sols (POS) permettent de refuser ou d'accepter sous certaines conditions un permis de construire dans les zones pouvant être soumises aux feux de forêts.

Les mesures collectives de prévention

La nouvelle réglementation départementale en matière d'écobuage (arrêté préfectoral n° 2012296-0004 du 22 octobre 2012) vise à maîtriser et limiter les effets négatifs sur les massifs forestiers, les biens et les personnes.

La réalisation d'un écobuage est soumise à l'autorisation du maire, dans le cadre de ses pouvoirs de police. Pour prendre sa décision, le maire sollicite l'avis de la commission locale d'écobuage et de l'Office National des Forêts (ONF) lorsque les opérations d'écobuage ont lieu à moins de 200 mètres d'une forêt soumise au régime forestier. La période d'écobuage s'étend du 15 octobre au 31 mars, elle peut-être prorogée par le maire après avis de la commission précitée.

Les mesures individuelles

Il est de la responsabilité des propriétaires et des résidents d'être vigilants et de mettre en œuvre des mesures individuelles de réduction de la vulnérabilité. Celle-ci vient en complément des mesures collectives de prévention.

LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SÉCURITÉ EN CAS DE FEUX DE FORÊT

Avant

- repérer les chemins d'évacuation, les abris ; prévoir des moyens de lutte (points d'eau, matériels) ; débroussailler ; pour les bâtiments vérifier l'état des fermetures, portes, volets ; déposer en mairie l'imprimé réglementaire avant une opération d'écobuage ;
- se renseigner auprès de la mairie, de la gendarmerie ou des pompiers la veille ou le jour d'une sortie en montagne ; prendre connaissance des conditions météorologiques ; rester vigilant aux panneaux de signalisation signalant les opérations d'écobuage.

Pendant

- informer les pompiers si l'on est témoin d'un départ de feu ;
- attaquer le feu, si possible ;
- rechercher un abri en fuyant dos au feu ;
- respirer à travers un linge humide ; ne pas sortir de la voiture.
- Une maison bien protégée est le meilleur abri : fermer et arroser volets, portes et fenêtres ; occulter les aérations avec des linges humides ; fermer les bouteilles de gaz.



Après

- Éteindre les foyers résiduels.



Présentation du risque

On parle de risques climatiques lorsque des phénomènes climatiques deviennent extrêmes et potentiellement générateurs de risques :

- les vents forts et tempêtes ;
- les orages violents avec de grêle ;
- les chutes de neige abondante,
- des conditions extrêmes de températures.

Évènements marquants

24 janvier 2009 - La Tempête Klaus ravage le Sud-Ouest de la France.

16 juillet 2009 - Cinq ans après le déluge de grêle qui avait ravagé plusieurs communes du Haut Béarn, un nouvel orage a fait des siennes, cette fois-ci à l'Est d'Oloron. Les communes de Buzy, Buziet, Las-seubetat ont été durement touchées.

27 février 2010 - La tempête Xynthia a semé la désolation sur les côtes atlantiques de la France. La tempête a particulièrement sévi dans les vallées pyrénéennes. Dans le département, les dégâts les plus importants ont été observés en vallée de Barétous, d'Aspe et d'Ossau.

Les enjeux concernés

En fonction de la nature des phénomènes climatiques et de leur intensité, leurs conséquences peuvent être multiples. Pour les plus violents d'entre eux, les conséquences sur les personnes, les biens et l'environnement peuvent être considérables.

Niveaux de vigilance Météo France

- Situation normale. Pas de vigilance particulière.
- Soyez attentif si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique ou exposés aux crues ; des phénomènes habituels dans la région mais occasionnellement et localement dangereux ; tenez-vous au courant de l'évolution de la situation.
- Soyez très vigilant, des phénomènes dangereux sont prévus ; tenez-vous au courant de l'évolution de la situation et suivez les conseils de sécurité émis par les pouvoirs publics.
- Une vigilance absolue s'impose ; des phénomènes dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus ; tenez-vous régulièrement au courant de l'évolution de la situation et respectez impérativement les consignes de sécurité émis par les pouvoirs publics.



4.0 - Le risque climatique

Actions de prévention au niveau de la commune

Dès le niveau de vigilance orange diffusé par Météo-France, une cellule de veille sera activée en mairie afin d'anticiper un événement météorologique dommageable sur la commune. En fonction de l'intensité attendue, la commune pourra prendre la décision d'annuler ou reporter toute manifestation se déroulant en plein air, notamment celles sous chapiteau.



Les épisodes pluviaux-orageux

Souvent de courte durée, les épisodes pluviaux-orageux peuvent être très violents car accentués par la forte déclivité dans la commune.

- dans la mesure du possible, évitez tout déplacement et restez à l'abri ;
- respectez les déviations mises en place ;



Chutes de neige ou de grêle

Fortes chutes de neige, orages de grêle sont autant de risques climatiques qui peuvent affecter l'ensemble de la commune et provoquer des dommages, notamment aux habitations.

- protégez vos canalisations d'eau contre le gel ;
- mettez-vous à l'écoute d'une radio locale et renseignez-vous sur les conditions de circulation auprès du centre régional d'information et de coordination routière (CRICR) ;
- si néanmoins vous êtes obligés de vous déplacer, respectez les déviations et consignes de circulation ;

LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SÉCURITÉ EN CAS DE TEMPÊTE

Avant

- consulter la carte de vigilance « météo » et connaître les comportements adaptés ;
- rentrer à l'intérieur les objets susceptibles d'être emportés ;
- fermer portes et volets ;
- annuler les sorties en mer et arrêter les chantiers ;
- rentrer les bêtes et le matériel ;
- gagner un abri en dur.

Pendant

- rester chez soi ;
- écouter la radio et s'informer de l'évolution de la situation ;
- éviter de se déplacer à pied ou en voiture ;
- ne pas aller chercher ses enfants à l'école.



Après

- ne pas intervenir sur les toitures ;
- ne pas toucher les fils électriques tombés au sol ;
- couper les branches et les arbres qui menacent de s'abattre.



Présentation du risque

C'est un épisode de temps froid caractérisé par sa persistance, son intensité et son étendue géographique. L'épisode dure au moins deux jours. Les températures atteignent des valeurs nettement inférieures aux normales saisonnières de la région concernée. Le grand froid, comme la canicule, constitue un danger pour la santé de tous.

En France métropolitaine, les températures les plus basses de l'hiver surviennent habituellement en janvier sur l'ensemble du pays. Mais des épisodes précoces ou tardifs sont également possibles. Les climatologues identifient des périodes de froid remarquables en tenant compte des critères suivants :

- l'écart aux températures moyennes régionales,
- les records précédemment enregistrés, l'étendue géographique,
- la persistance d'un épisode de froid.

Les enjeux concernés

Chaque année des centaines de personnes sont victimes de pathologies provoquées par le froid.

Plus d'informations :

<https://www.gouvernement.fr/risques/grand-froid>

4.1 - Le risque grand froid

Actions de prévention au niveau de la commune

Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez les à s'inscrire sur la liste de la mairie afin de recevoir de l'aide pendant une vague de grand froid : les personnes âgées, isolées ou handicapées peuvent se faire connaître auprès des services municipaux pour figurer sur le registre communal afin que des équipes d'aide et de secours puissent leur venir en aide.

GRAND FROID • COMPRENDRE & AGIR

En période de grand froid

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.

Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35°C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.

Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.

Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.

Je suis prudent et je pense aux autres.

- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.

Je chauffe sans surchauffer.

Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le « 115 »

Pour plus d'informations : www.meteo.fr ou 32 50 (0_343746463) • www.tlcom-fnls.org/parlement.gouv.fr • socs4-scrlta.gouv.fr • www.santepubliquefrance.fr

Santé publique France



Il existe trois niveaux de vigilance « Grand froid »

JAUNE

ORANGE

ROUGE

Ils sont établis par Météo France à partir des températures ressenties.



Présentation du risque

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications.

- La chaleur fatigue toujours ;
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur ;
- Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.

La chaleur est surtout pénible :

- quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur) ;
- quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau) ;
- quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Les enjeux concernés

Une étude de l'Inserm fait état d'un excès, durant les deux premières décades d'août 2003, d'environ 15 000 morts, soit une sur-

Plus d'informations :

<https://www.gouvernement.fr/risques/canicule>



4.2 - Le Risque canicule

Actions de prévention au niveau de la commune

AVANT L'ÉTÉ

- Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez les à s'inscrire sur la liste de la mairie afin de recevoir de l'aide pendant une vague de chaleur : avant la canicule, les personnes âgées, isolées ou handicapées peuvent se faire connaître auprès des services municipaux pour figurer sur le registre communal afin que des équipes d'aide et de secours puissent leur venir en aide en cas de vague de fortes chaleurs.
- Faites une liste des lieux climatisés (ou frais) où se rafraîchir près de chez soi et ouverts en été : grande surface, cinéma, musée, église.
- Constituez sa trousse réunissant le matériel nécessaire contre la chaleur (« trousse canicule ») : brumisateur, ventilateur et thermomètre médical (non frontal).

Apprenez à reconnaître les signaux devant déclencher l'alerte et les gestes à faire si besoin.

PENDANT L'ÉTÉ

- S'hydrater et maintenir le corps au frais
- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif. Evitez sodas et autres boissons sucrées. Evitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques) et ne buvez pas d'alcool.
- Portez des habits amples, légers, clairs. Préférez le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration.
- Utilisez ventilateurs et brumisateurs. L'usage simultané est le plus efficace.
- Prenez régulièrement des douches fraîches (mais pas froides).
- Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie, prévoyez de passer plusieurs heures par jour, dans un endroit frais, proche de votre domicile et repéré à l'avance.
- Pendant les heures les plus chaudes, reposez-vous, dans un lieu frais.

Proposer son aide aux plus fragiles soyons solidaires face à une menace collective, ce geste d'aide mutuelle peut s'avérer décisif.

ATTENTION CANICULE

Buvez de l'eau et restez au frais

Évitez l'alcool / Mangez en quantité suffisante / Fermez les volets et fendez le jour, aérez la nuit / Mouillez-vous le corps / Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19

Lavez-vous les mains régulièrement / Portez un masque / Respectez une distance d'un mètre

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit) / solidarites.santite.gouv.fr • meteo.fr

Dès que l'alerte canicule est émise :

- limitez les exercices physiques afin d'éviter les risques de déshydratation ou de coup de chaleur ;
- privilégiez les endroits ombragés, rafraîchissez-vous, buvez de l'eau régulièrement et évitez l'alcool ainsi que les boissons sucrées ;
- évitez de sortir aux heures les plus chaudes ;
- provoquez des courants d'air dans votre habitation ;
- si vous avez des voisins âgés, prenez régulièrement de leurs nouvelles ;
- n'hésitez pas à vous faire aider ou à aider ;
- si une personne est victime d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le 15 (SAMU).