



Accueil / Actualités / Vague de chaleur caniculaire

## **VAGUE DE CHALEUR CANICULAIRE**

---

**Dès mardi (12 juillet 2022), une nouvelle canicule arrive. Seulement trois semaines après celle de juin. Météo France met en garde : celle-ci sera plus « intense » et plus longue que la précédente.**

Le pic de chaleur devrait être ressenti entre samedi et mardi prochain (19 juillet)

---

### **LES RISQUES SUR VOTRE SANTÉ PEUVENT SURVENIR DÈS LES PREMIERS JOURS DE CHALEUR.**

---

La chaleur a un effet immédiat sur l'organisme, dès les premières augmentations de température : les impacts de la chaleur sur la santé ne se limitent pas aux phénomènes extrêmes.

Lorsqu'il est exposé à la chaleur, le corps humain active des mécanismes de thermorégulation qui lui permettent de compenser l'augmentation de la température (transpiration, augmentation du débit sanguin au niveau de la peau par dilatation des vaisseaux cutanés, etc.). Il peut cependant arriver que ces mécanismes de thermorégulation soient débordés et que des pathologies liées à la chaleur se manifestent, dont les principales sont les maux de tête, les nausées, les crampes musculaires, la déshydratation. Le risque le plus grave est le coup de chaleur, qui peut entraîner le décès.

**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.**

---

### **CANICULE, FORTES CHALEURS : ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES**

---

# Pendant les fortes chaleurs

## Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU



Évitez  
l'alcool



Mangez en  
quantité suffisante



Fermez les volets et fenêtres  
le jour, aérez la nuit



Mouillez-vous  
le corps



Donnez et prenez des  
nouvelles de vos proches



Préférez des activités  
sans efforts

EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[meteo.fr](http://meteo.fr) • #canicule

## **Pendant les fortes chaleurs. Protégez-vous !**

- Restez au frais
- Buvez de l'eau
- Évitez l'alcool
- Mangez en quantité suffisante
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Mouillez-vous le corps
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches
- Préférez des activités sans efforts
- **En cas de malaise,appelez le 15**

## **QUEL EST LE NUMÉRO VERT EN CAS DE CANICULE**

---

Le **numéro vert Canicule info service** est joignable au **0800 06 66 66** de 9h à 19h (gratuit).

---

### **MAIRIE DE CHAMIGNY**

---

33 rue Roubineau  
77260 CHAMIGNY

01 60 22 05 46

### **Nous contacter**



Copyright 2026 Mairie de Chamigny