

Alerte Météo France - Vigilance Canicule "Orange"

Image

[#alertemeteo](#) | Météo France a revu à la hausse ses prévisions pour ce mardi 12 août. Le département passe en vigilance "orange" Canicule. La vague de chaleur s'installe pour les prochains jours. La situation est évolutive. Informez-vous et adaptez vos activités aux fortes chaleurs. Adoptez les bons comportements : anticiper pour mieux vivre avec la chaleur

Quelques conseils de prévention en période de forte chaleur peuvent vous permettre de prendre soin de vous et de vos proches :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif.
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour.
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool.
- Restez au frais plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, centre commercial, supermarchés...) et maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais).
- Privilégiez les activités douces.
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide.

Mobilisation des autorités et services de l'État

Afin d'aider chacun à adopter les bons gestes, le site <https://www.vivre-avec-la-chaleur.fr> conçu par Santé publique France, centralise les gestes et astuces utiles pour se protéger, préserver sa santé et adapter, son quotidien.

Suivez l'évolution des prévisions sur le site de Météo-France <https://meteofrance.com/> et sur le site de la préfecture de Seine-et-Marne https://urls.fr/DlrF_3

Publié le 11 août 2025