

## **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<sup>er</sup> 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](mailto: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