



COMMUNIQUÉ  
mardi 25 juin 2019

## Prévention Plan Canicule 2019

### Le Préfet de la Sarthe a activé le Niveau 3 du plan départemental canicule ce lundi 24 juin 2019

Météo-France prévoit un épisode de canicule qui devrait toucher le département de la Sarthe à partir du mercredi 26 juin et jusqu'au vendredi 28 juin inclus au moins. Cet épisode est exceptionnel par son intensité et sa précocité. Des températures pouvant atteindre 38 degrés le jour et au minimum 23 degrés la nuit sont attendues.

En période de fortes chaleurs, il est proposé à la population Montvaloise de bénéficier en période de canicule et en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence, d'un contact périodique avec le Centre Communal d'Action Sociale destiné à apporter conseils et assistance.

Si vous êtes, ou si vous connaissez, une personne, âgée isolée de + 65 ans, fragile ou porteuse d'un handicap, vous pouvez bénéficier de ce suivi durant toute la période estivale. Il suffit de vous inscrire sur le registre auprès du **C.C.A.S.**, ou par téléphone au **02 43 44 89 75** ou directement sur place Espace Loir et Bercé - 4 rue de la Bascule à Montval-sur-Loir.

#### LISTING DES LIEUX RAFRAÎCHIS A MONTVAL-SUR-LOIR

Commune déléguée	Lieux	Adresse	Horaires d'ouverture
Château-du-Loir	Carrefour Express	23 avenue Jean Jaurès Château-du-Loir 72500 Montval-sur-Loir	Lundi au samedi : 7h00 à 21h00 Dimanche : 9h00 à 13h00
	Magasin Lidl	Z.I. de Mont sur Loir Château-du-Loir 72500 Montval-sur-Loir	Lundi au samedi : 8h30 à 19h30
	Magasin Aldi	1 avenue de Tours Château-du-Loir 72500 Montval-sur-Loir	Lundi au samedi : 8h30 à 19h30
	Eglise Saint Guingalois	Place Lemonnier Château-du-Loir 72500 Montval-sur-Loir	
Montabon	Eglise Saint Aignan		

+ D'INFOS : 02 43 38 18 00 - [montvalsurloir.fr](http://montvalsurloir.fr) -  [Château du Loir ma ville](#)

Contact Presse : Victoria CHANTOISEAU  
Place de l'Hôtel de Ville • Château-du-Loir • 72500 Montval-sur-Loir  
02 43 38 18 10 • [v.chantoiseau@montvalsurloir.fr](mailto:v.chantoiseau@montvalsurloir.fr)

<b>Vouvray-sur-Loir</b>	Magasin Leclerc	Zac Du Chêne Vert 47 Rue nationale Vouvray-sur-Loir 72500 Montval-sur-Loir	Lundi au samedi : 8h30 à 19h30 (sauf vendredi 20h00)
	Eglise Saint Martin	Place Arsène Baussant Vouvray-sur-Loir 72500 Montval-sur-Loir	
	Cave municipale		
<b>Autres communes</b>	<b>Lieux</b>	<b>Adresse</b>	<b>Horaires d'ouverture</b>
<b>Luceau</b>	Magasin Intermarché	Route du Mans « Monconseil » 72500 Luceau	Lundi au samedi : 8h45 à 19h15 Dimanche : 9h00 à 12h15

Au vu des températures, élevées, la préfecture invite chacun à **la plus grande prudence** et souhaite rappeler, notamment aux personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées, ou malades à domicile, personnes dépendantes, les femmes enceintes et les jeunes enfants et nourrissons), les quelques conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :



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

- Mouiller son corps et se ventiler
- Manger en quantité suffisante
- Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour
- No pas boire d'alcool
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches
- Éviter les efforts physiques

**BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU**

**LE C.C.A.S VOUS ACCOMPAGNE !**  
 Plus d'infos au 02 43 44 89 75  
 Espace Loir et Bercé - 4 rue de la bascule

**EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15**  
 Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
 www.solidarites-sante.gouv.fr • www.meteo.fr • canicule

les quelques conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :

#### Conseils individuels :

- ▶ Evitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h - 21h) et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez alors votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante).
- ▶ En l'absence de rafraîchissement dans votre habitation, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais (grands magasins, cinémas, lieux publics).
- ▶ Si vous devez sortir à l'extérieur, préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil.
- ▶ Si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.

▶ Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher.

+ D'INFOS : 02 43 38 18 00 - [montvalsurloir.fr](http://montvalsurloir.fr) -  **Château du Loir ma ville**



- ▶ Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale (en cas de fortes chaleurs, il faut boire suffisamment pour maintenir une élimination urinaire normale).
- ▶ Ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.
- ▶ Evitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques.
- ▶ En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée.
- ▶ Accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes ...).
- ▶ Evitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...).
- ▶ En cas de malaise composez le 15.

#### **Conseils collectifs :**

- ▶ Pensez à aider les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part.
- ▶ Pensez à appeler vos voisins ou vos amis âgés et handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent boire abondamment surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées (le surplus d'eau sera éliminé) et rester le moins possible exposés à la chaleur.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

**Plus d'infos :** La plate-forme téléphonique Canicule info service vous conseille dès aujourd'hui, au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe), du lundi au samedi de 9h à 20h.  
Site internet > <http://solidarites-sante.gouv.fr/>

+ D'INFOS : 02 43 38 18 00 - [montvalsurloir.fr](http://montvalsurloir.fr) -  Château du Loir ma ville