



---

## REDESCENTE DE LA VIGILANCE ROUGE CANICULE VERS UNE VIGILANCE ORANGE CANICULE

La Charente-Maritime fait partie des départements qui vont basculer en vigilance niveau orange à partir de **jeudi 25 juin - 22h**.

Les fortes chaleurs se poursuivent néanmoins sur la région, les températures restent exceptionnellement élevées, de jour comme de nuit. Cet épisode caniculaire devrait se maintenir à minima encore quelques jours.

Une dégradation orageuse localement marquée jeudi en fin de journée va amener de l'air relativement moins chaud par l'ouest.

Une bascule de vent en soirée de jeudi permet une baisse plus marquée des températures la nuit suivante, avec des minimales comprises entre 19 et 22°C, ce qui justifie la redescente de la vigilance rouge canicule vers une vigilance orange canicule à compter de **22h ce jeudi**.

Vendredi après-midi, les températures maximales attendues sont de l'ordre de 34 à 36°C dans l'intérieur des terres, tandis qu'elles sont comprises entre 30 et 33°C sur le littoral.

## Conseils de comportement :

- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour
- Continuez à manger normalement
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes
- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers
- Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour, tout en continuant de respecter la distanciation physique et les gestes barrière
- Limitez vos activités physiques et sportives
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit
- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite. Accompagnez-les dans un endroit frais

En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.

Pour en savoir plus, consultez le site <https://sante.gouv.fr/>

---