

Publié
dans
par
Étiquettes :

MAIRIE

Accueil / Actualités / [ALERTE Canicule : que faire ?](#)

ALERTE CANICULE : QUE FAIRE ?

Canicule, fortes chaleurs, vigilance et solidarité locale

CANICULE À CHEVRU : LE BON RÉFLEXE, C'EST D'ANTICIPER

Les épisodes de fortes chaleurs ne concernent pas seulement les personnes âgées. Ils peuvent toucher **les enfants, les personnes isolées, les personnes malades, les travailleurs exposés, les sportifs, les femmes enceintes** et toute personne vivant dans un logement difficile à rafraîchir. À Chevru, la prévention commence par des gestes simples, une bonne information et, pour les personnes concernées, l'inscription au **registre communal**.

Priorité locale

Registre communal des personnes vulnérables

À surveiller

Vigilance Météo-France et messages communaux

À appliquer

Boire, rester au frais, limiter les efforts

À partager

Prendre des nouvelles et relayer l'information

LE REGISTRE COMMUNAL : SE SIGNALER AVANT L'URGENCE

Monsieur Michaël GEHANNIN, Maire de Chevru, et son conseil municipal incitent les habitants concernés à demander leur inscription au **registre communal des personnes vulnérables**. Ce dispositif est **gratuit, volontaire, confidentiel et sans engagement**.

Le registre communal permet à la mairie d'identifier les personnes qui souhaitent bénéficier d'une attention particulière lors des fortes chaleurs, d'une canicule ou d'une situation exceptionnelle. Son rôle

est très concret : **prendre des nouvelles, rappeler les bons réflexes, repérer plus vite une difficulté et orienter vers les bons interlocuteurs.**

La mairie ne peut pas connaître automatiquement toutes les situations personnelles, médicales, familiales ou matérielles des habitants. Une personne peut sembler autonome au quotidien, mais devenir vulnérable pendant une période de chaleur durable.

Être connu avant l'alerte

En cas de vigilance canicule, la commune sait quelles personnes souhaitent être contactées ou suivies avec attention.

Recevoir un contact utile

Un appel peut suffire à rappeler les bons gestes, repérer une difficulté ou éviter qu'une situation ne s'aggrave.

Ne pas rester seul

Pour une personne isolée, malade, handicapée, âgée ou fragilisée, ce registre crée un filet de sécurité local.

Qui peut être concerné ?

Catégories prévues pour le registre

- ☐ Personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile.
- ☐ Personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail et vivant à domicile.
- ☐ Adultes en situation de handicap vivant à domicile.

Situations où il ne faut pas hésiter

- ☐ Personne isolée, malade, sous traitement ou ayant des difficultés à se déplacer.
- ☐ Femme enceinte, nourrisson, jeune enfant ou logement difficile à rafraîchir.
- ☐ Absence de proches à proximité, fatigue inhabituelle, inquiétude face à la chaleur.
- ☐ Logement sous les combles, mal ventilé ou très chaud dès la fin de matinée.

Une inscription peut être demandée par la personne concernée, son représentant légal, un proche, un voisin, une personne de confiance ou un service intervenant à domicile, avec l'accord de la personne concernée.

Mairie de Chevru

14 rue Médéric Charot, 77320 Chevru

Téléphone : **01 64 04 60 91**

Courriel : mairiedechevru@laposte.net

Lundi

8h30 – 11h30

Mardi

8h30 – 11h30

Mercredi

Fermé

Jeudi

8h30 – 11h30

Vendredi

8h30 – 11h30

Samedi

8h30 – 11h30

Dimanche

Fermé

Appeler la mairie

01 64 04 60 91

Écrire à la mairie

Mail prérempli

Venir en mairie

14 rue Médéric Charot

PanneauPocket

Suivre les alertes locales

COMPRENDRE LES NIVEAUX DE VIGILANCE CANICULE

La vigilance météo n'est pas une simple couleur sur une carte. Elle aide à comprendre le niveau de danger attendu et les comportements à adopter.

Vert

Pas de vigilance particulière. On reste simplement attentif en période estivale.

Jaune

On se prépare. La chaleur peut déjà gêner les personnes fragiles ou surexposées.

Orange

On adapte. La canicule est installée et le risque sanitaire devient sérieux.

Rouge

On limite. La canicule est extrême et toute la population est concernée.

En vigilance jaune, orange ou rouge, la commune peut publier des informations complémentaires sur le site de Chevru et sur PanneauPocket. Pensez à vérifier régulièrement les messages locaux.

La vigilance rouge reste le niveau maximal en France. Il n'existe pas de niveau noir au-dessus. Rouge ne veut pas dire qu'il faut paniquer, mais que les consignes doivent être appliquées strictement, car la chaleur peut toucher toute la population, y compris les personnes habituellement en bonne santé.

POURQUOI LA CHALEUR EST UN VRAI RISQUE DE SANTÉ

Le corps humain doit rester autour d'une température stable. Lorsqu'il fait très chaud, il transpire, accélère certains mécanismes de refroidissement et se fatigue davantage. Si la chaleur dure plusieurs jours, surtout avec des nuits chaudes, l'organisme récupère mal.

Déshydratation

Le corps manque d'eau. Cela peut provoquer fatigue, vertiges, maux de tête, confusion ou malaise.

Épuisement

L'organisme n'arrive plus à compenser la chaleur. La personne peut être très faible, nauséuse ou étourdie.

Coup de chaleur

Le corps ne parvient plus à se refroidir. C'est une urgence vitale.

Maladies aggravées

La chaleur peut aggraver des troubles cardiaques, respiratoires, rénaux, neurologiques ou le diabète.

Pendant l'été 2025, Santé publique France a recensé plus de 24 000 recours aux soins d'urgence liés à la chaleur et plus de 5 700 décès attribuables à l'exposition à la chaleur sur l'ensemble de la période estivale. La chaleur n'est donc pas un simple inconfort.

Pourquoi les épisodes semblent revenir plus souvent ?

Météo-France recense 53 vagues de chaleur en France depuis 1947. La moitié a eu lieu avant 2010, en environ 60 ans, et l'autre moitié après 2010, en seulement 15 ans. Cela ne veut pas dire que chaque été sera en vigilance rouge en permanence, mais cela montre que les vagues de chaleur deviennent plus fréquentes, plus précoces, plus intenses ou plus rapprochées.

Le message utile n'est pas de dramatiser. Il est de s'adapter tôt : plus les bons gestes sont appliqués rapidement, plus les risques diminuent.

RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ALERTE

Les signes liés à la chaleur peuvent sembler banals au départ. Ils doivent pourtant être surveillés, surtout chez une personne fragile, isolée ou exposée depuis plusieurs heures.

Signes observés	Ce que cela peut indiquer	Que faire ?
Soif intense, bouche sèche, urines rares ou foncées	Déshydratation possible	Mettre au frais, boire régulièrement par petites quantités, surveiller l'évolution.
Fatigue inhabituelle, maux de tête, vertiges, nausées	Épuisement lié à la chaleur	Arrêter l'effort, se mettre au frais, mouiller le corps, boire, demander conseil si cela persiste.
Crampes musculaires	Perte d'eau et de sels minéraux, effort ou exposition excessive	Stopper l'activité, boire, se reposer au frais.
Confusion, propos incohérents, somnolence anormale, chute	Signe de gravité	Appeler rapidement le 15, le 18 ou le 112.
Forte fièvre, peau très chaude, convulsions, perte de connaissance	Coup de chaleur possible	Urgence vitale : appeler immédiatement le 15, le 18 ou le 112.

En attendant les secours : placez la personne à l'ombre ou au frais, desserrez les vêtements, humidifiez doucement le corps, ventilez-la et proposez de l'eau uniquement si elle est consciente et capable d'avaler normalement.

NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE

En cas de malaise, confusion, chute, grande faiblesse, fièvre, peau très chaude ou comportement inhabituel, ne perdez pas de temps. Appelez les secours.

18

Pompiers

112

Urgence européenne

114

Urgence par SMS

Urgences de Coulommiers

GHEF, site de Coulommiers

4 rue Gabriel Péri, 77120 Coulommiers

Téléphone : **01 64 65 39 98**

Urgences de Provins

Centre hospitalier Léon Binet

Route de Chalaudre, 77160 Provins

Téléphone urgences/SMUR : **01 64 60 40 50**

Gendarmerie de La Ferté-Gaucher

8 avenue de la Maison Blanche, 77320 La Ferté-Gaucher

Téléphone : **01 64 04 00 09**

Urgence police/gendarmerie : **17**

Personne sans abri ou en grande difficulté

Si vous le pouvez, proposez simplement une bouteille d'eau, indiquez un lieu frais à proximité ou signalez la situation si elle semble préoccupante.

SAMU social : **115**

Canicule Info Service : **0 800 06 66 66**

LES BONS GESTES QUI PROTÈGENT VRAIMENT

Les gestes efficaces sont simples, mais ils doivent être répétés tout au long de la journée. Le secret n'est pas de faire un grand effort une fois, mais d'installer une routine anti-chaueur.

Boire régulièrement

Quelques gorgées souvent, même sans soif. *Exemple : garder une bouteille visible sur la table ou près du fauteuil.*

Se rafraîchir

Humidifier visage, nuque, bras et jambes. *Exemple : gant humide, linge frais, brumisateur ou douche fraîche.*

Ralentir

Reporter sport, jardinage, bricolage, ménage lourd et longues marches.

Rester au frais

Utiliser la pièce la moins chaude, chercher l'ombre, passer quelques heures dans un lieu plus frais si le logement devient étouffant.

Prendre des nouvelles

Appeler une personne isolée, âgée, malade ou handicapée. Un appel court peut tout changer.

Éviter l'alcool

La bière ou l'apéritif frais donnent une impression trompeuse : l'alcool favorise la déshydratation.

BOIRE ET MANGER PENDANT LA CANICULE

L'eau reste la boisson à privilégier. L'alimentation peut aussi aider à mieux supporter la chaleur, à condition de rester simple, fraîche et digeste.

L'eau d'abord

Eau plate ou gazeuse, selon ce que vous tolérez le mieux. Le plus important est de boire régulièrement.

Aliments riches en eau

Concombre, tomate, melon, pastèque, salade, courgette, compote, yaourt, fromage blanc, soupe froide.

Petites portions

Si l'appétit baisse, mangez plus léger, mais ne sautez pas tous les repas.

- **Sodas et jus très sucrés** : ils peuvent être consommés ponctuellement, mais ne remplacent pas l'eau.
- **Boissons gazeuses non alcoolisées** : elles peuvent aider certaines personnes à boire davantage, si elles sont bien tolérées.
- **Lait, yaourts à boire et boissons lactées** : ils apportent aussi de l'eau, mais peuvent être moins faciles à digérer par forte chaleur.
- **Café, thé fort, cola, boissons énergisantes** : à limiter, surtout s'ils remplacent l'eau.
- **Alcool** : à éviter, y compris la bière bien fraîche, car il favorise la déshydratation.
- **Sel** : ne pas augmenter sans raison. En cas de maladie cardiaque, rénale ou d'hypertension, suivez

l'avis médical.

Repère simple : un repas froid, un fruit riche en eau et une bouteille visible aident davantage qu'un plat lourd et une boisson sucrée avalée trop vite.

GARDER SON LOGEMENT PLUS FRAIS

Le logement doit fonctionner comme un bouclier contre la chaleur : on bloque le soleil et l'air chaud en journée, puis on fait entrer la fraîcheur quand elle revient.

En journée

- ☐ Fermez volets, rideaux, stores et fenêtres dès le matin.
- ☐ Gardez les pièces exposées au soleil dans l'ombre.
- ☐ Évitez four, plaques longues, sèche-linge et appareils inutiles.
- ☐ Restez dans la pièce la moins chaude.

Le soir, la nuit et tôt le matin

- ☐ Ouvrez seulement quand l'air extérieur est plus frais.
- ☐ Créez des courants d'air si possible.
- ☐ Refermez avant que la chaleur ne remonte.
- ☐ Humidifiez un linge ou la peau pour renforcer l'effet du ventilateur.

Attention : un ventilateur soulage, mais il ne refroidit pas réellement la pièce. Si le logement reste très chaud jour et nuit, il faut chercher un lieu plus frais quelques heures.

PROTECTION SOLAIRE : PEAU, YEUX ET TÊTE

Boire et rester au frais sont indispensables, mais ils ne suffisent pas. Les UV peuvent brûler la peau même lorsque l'on a l'impression que l'air est supportable, avec du vent, à la piscine ou après une baignade.

Crème solaire

Choisissez une protection anti-UVA et anti-UVB. Un indice FPS 30 minimum est recommandé, et le FPS 50 est préférable pour les enfants et les peaux sensibles.

Renouveler souvent

Remettez de la crème toutes les deux heures, après baignade, après transpiration importante ou après vous être essuyé avec une serviette.

Pensez aux zones souvent oubliées : **oreilles, nuque, nez, pommettes, dessus des mains, épaules, arrière des jambes, dessus des pieds**. Si les cheveux sont courts, clairsemés ou attachés, protégez aussi le cuir chevelu avec une casquette ou un chapeau.

Casquette ou chapeau

Ils protègent le crâne et réduisent l'exposition directe du visage. Un chapeau à bords larges protège aussi les oreilles et la nuque.

Lunettes de soleil

Choisissez des lunettes avec protection UV, idéalement marquage CE. Des verres foncés sans vraie protection UV ne suffisent pas.

Vêtements légers

Des vêtements amples, clairs, couvrants et respirants protègent mieux qu'une peau nue exposée longtemps.

Un coup de soleil n'est pas seulement une rougeur qui disparaît en deux jours. C'est une brûlure de la peau. Les expositions répétées augmentent les risques de vieillissement prématuré de la peau et de cancers cutanés.

ENFANTS, FEMMES ENCEINTES, PERSONNES ÂGÉES : VIGILANCE RENFORCÉE

Certaines personnes sont plus sensibles à la chaleur ou se déshydratent plus vite. D'autres ne ressentent pas toujours la soif ou ne peuvent pas exprimer clairement leur malaise.

Bébés et jeunes enfants

Proposez à boire très souvent, évitez les sorties chaudes, surveillez les couches, ne laissez jamais un enfant dans une voiture.

Femmes enceintes

Repos au frais, hydratation régulière, sorties limitées et avis médical en cas de malaise, fièvre ou symptôme inhabituel.

Personnes âgées ou malades

La sensation de soif peut diminuer. Appelez, vérifiez que la personne boit, mange et dispose d'une

pièce fraîche.

Chez un enfant, une somnolence inhabituelle, une bouche sèche, des yeux creusés, une absence de couches mouillées, une fièvre ou un comportement anormal doivent faire demander rapidement un avis médical.

MÉDICAMENTS ET MALADIES CHRONIQUES

Certains médicaments peuvent gêner la régulation de la température du corps, favoriser la déshydratation ou être sensibles aux températures élevées. Les maladies du cœur, des reins, le diabète, les troubles respiratoires, neurologiques ou psychiatriques peuvent aussi augmenter la vulnérabilité.

N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, surtout si vous prenez plusieurs traitements au long cours.

Pensez aussi aux conditions de conservation : certains médicaments, dispositifs, lecteurs de glycémie, bandelettes ou traitements injectables peuvent nécessiter une attention particulière pendant les fortes chaleurs.

SPORT, TRAVAIL EXTÉRIEUR, JARDINAGE ET DÉPLACEMENTS

L'effort physique augmente la température du corps. Lorsqu'il fait très chaud, une activité habituelle peut devenir plus difficile que prévu.

Sport et efforts

Reportez les séances, réduisez l'intensité, évitez les heures chaudes et arrêtez immédiatement en cas de vertige, nausée, crampe ou fatigue anormale.

Travail exposé

Pauses à l'ombre, eau accessible, horaires adaptés si possible, vêtements adaptés et signalement rapide des symptômes.

Déplacements

Emportez de l'eau, évitez les trajets longs aux heures chaudes et ne laissez jamais personne attendre dans une voiture stationnée.

Une activité reportée n'est pas une faiblesse. En période de canicule, c'est une mesure de prévention.

EAU, SÉCHERESSE, DÉCHETS VERTS ET FEUX

La canicule augmente aussi les tensions sur l'eau, les sols, la végétation et le risque de départ de feu. Les bons gestes ne protègent pas seulement les personnes, ils protègent aussi le cadre de vie.

Économiser l'eau

Réparez les fuites, reportez les lavages non indispensables, arrosez moins et jamais en pleine chaleur.

Déchets verts

Le brûlage des déchets verts est interdit. Les solutions existent : collecte, compostage, broyage, paillage ou déchèterie ouverte.

Feux et barbecues

Pas de flamme près des herbes sèches, haies, champs, broussailles ou boisements. Mégots et braises doivent être totalement maîtrisés.

Brûler des déchets verts peut entraîner une amende pouvant aller jusqu'à 750 €. En période chaude et sèche, une imprudence peut aussi provoquer un départ de feu.

ANIMAUX DOMESTIQUES

Les animaux souffrent eux aussi de la chaleur. Les chiens âgés, chiots, chats âgés, animaux malades et chiens à museau court sont particulièrement sensibles.

- Laissez toujours de l'eau fraîche à disposition.
- Installez l'animal dans la pièce la plus fraîche.
- Évitez les promenades sur le bitume chaud.
- Privilégiez les sorties tôt le matin ou tard le soir.
- Ne laissez jamais un animal dans une voiture, même quelques minutes.
- Consultez un vétérinaire en cas de halètement intense, faiblesse, vomissements, malaise ou comportement inhabituel.

SOLIDARITÉ DE VOISINAGE : LE GESTE LE PLUS SIMPLE RESTE L'APPEL

Pendant une canicule, une personne fragile peut ne pas demander d'aide, ne pas avoir la force de faire ses courses ou ne pas se rendre compte que son état se dégrade.

Appelez

Prenez des nouvelles des personnes âgées, isolées, malades ou en situation de handicap.

Proposez

Une bouteille d'eau, une course, un volet fermé, un trajet vers un lieu frais.

Signalez

En cas d'inquiétude, contactez les proches, la mairie ou les secours selon la gravité.

Le registre communal fonctionne mieux si chacun relaie l'information. Si vous connaissez une personne qui pourrait être concernée, parlez-lui de ce dispositif et encouragez-la à contacter la mairie.

SE TENIR INFORMÉ À CHEVRU

Les informations peuvent évoluer rapidement pendant une vague de chaleur. Consultez régulièrement les sources officielles, le site de la commune et PanneauPocket.

Vigilance Météo-France

Consultez la carte officielle sur vigilance.meteofrance.fr.

Site de la commune

Retrouvez les informations locales sur chevru.fr.

PanneauPocket

Ajoutez Chevru à vos favoris pour recevoir les informations et alertes locales.

Vacances d'été

Si vous partez ou êtes déjà absent, pensez aussi à l'[**Opération Tranquillité Vacances**](#).

Télécharger PanneauPocket

Page officielle

iPhone et iPad

App Store

Android

Google Play

Huawei

AppGallery

CHECKLIST CANICULE À GARDER EN TÊTE

- ☐ Je m'inscris au registre communal si je suis fragile, isolé ou si j'ai besoin d'un accompagnement.
- ☐ J'aide un proche à s'inscrire avec son accord s'il peut être en difficulté pendant la chaleur.
- ☐ Je bois régulièrement de l'eau, même sans soif.
- ☐ Je garde une bouteille d'eau visible près de moi.
- ☐ Je ferme volets, rideaux et fenêtres pendant la journée.
- ☐ J'aère tôt le matin, le soir ou la nuit lorsque l'air extérieur est plus frais.
- ☐ Je me mouille le visage, les bras, la nuque et les jambes.
- ☐ Je mange suffisamment, même léger.
- ☐ Je protège ma peau, mes yeux et ma tête si je sors.
- ☐ J'évite l'alcool.
- ☐ Je reporte les efforts physiques aux heures les plus fraîches.
- ☐ Je passe du temps dans un lieu frais si mon logement devient trop chaud.
- ☐ Je prends des nouvelles des personnes âgées, isolées, handicapées, malades ou fragiles.
- ☐ Je consulte régulièrement la vigilance Météo-France et les informations de Chevrü.
- ☐ J'appelle les secours en cas de signe grave.

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LA CANICULE À CHEVRU

- ▶ **Qui peut demander une inscription au registre communal ?**
- ▶ **Le registre communal est-il obligatoire ?**
- ▶ **La canicule concerne-t-elle seulement les personnes âgées ?**

- ▶ Que boire pendant une forte chaleur ?
- ▶ Une personne en bonne santé peut-elle faire un malaise ?
- ▶ Qui appeler en cas de malaise ou de comportement inhabituel ?

SOURCES OFFICIELLES ET INFORMATIONS UTILES

- [Site officiel de la commune de Chevru](#)
- [Vigilance jaune canicule à Chevru](#)
- [Vigilance orange canicule à Chevru](#)
- [Vigilance rouge canicule à Chevru](#)
- [Opération Tranquillité Vacances](#)
- [Coordonnées et horaires de la mairie](#)
- [Vigilance Météo-France Seine-et-Marne](#)
- [Vigilance accessible Météo-France](#)
- [Comprendre la vigilance canicule](#)
- [Canicule, pic ou vague de chaleur](#)
- [Bilan climatique de juin 2026](#)
- [Santé publique France : bilan chaleur et santé 2025](#)
- [Ameli : que faire en cas de canicule](#)
- [Ameli : gestes contre les fortes chaleurs](#)
- [Ameli : prévention des coups de soleil](#)
- [Institut national du cancer : se protéger du soleil](#)
- [Sport et canicule](#)
- [Prévision Airparif](#)
- [Vigieau](#)
- [Brûlage des déchets verts](#)
- [Numéros d'urgence officiels](#)
- [Urgence 114](#)
- [Télécharger PanneauPocket](#)

Article d'information préventive. En cas d'urgence médicale ou de danger immédiat, appelez le 15, le 18 ou le 112.

14 Rue Médéric Charot
77320 CHEVRU

01 64 04 60 91

Nous contacter



Copyright 2026 Mairie de CHEVRU