

LES RISQUES CLIMATIQUES

dans les Alpes-Maritimes

Météo France

LA CONNAISSANCE DU RISQUE

Il arrive que des phénomènes climatiques généralement « ordinaires » deviennent extrêmes et ravageurs, particulièrement dans les zones urbanisées. Ils peuvent faire des victimes, désorganiser la vie quotidienne, couper les voies de communication, la distribution d'énergie, etc.

Les risques climatiques concernent les pluies diluviennes et orages, tempêtes et vents violents, la neige, le verglas, la grêle, la canicule et le grand froid ainsi que les phénomènes de vagues-submersion sur le littoral.

Parfois abusées par leur apparente banalité, des personnes ont un comportement imprudent et/ou inconscient qui peut se révéler mortel : promeneur en bord de mer, personne voulant franchir une zone inondée, à pied ou dans un véhicule, conducteur téméraire...

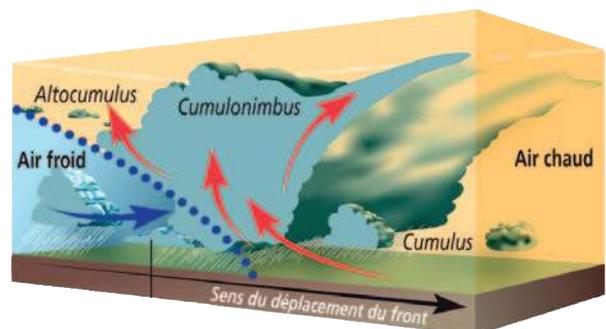
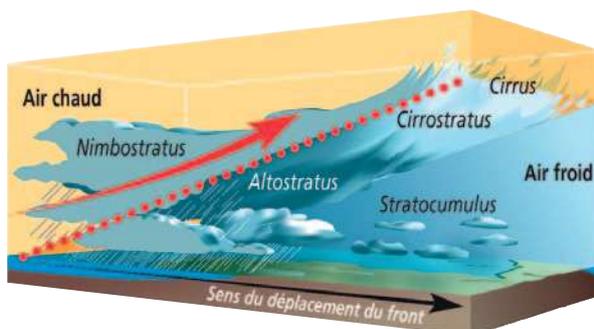
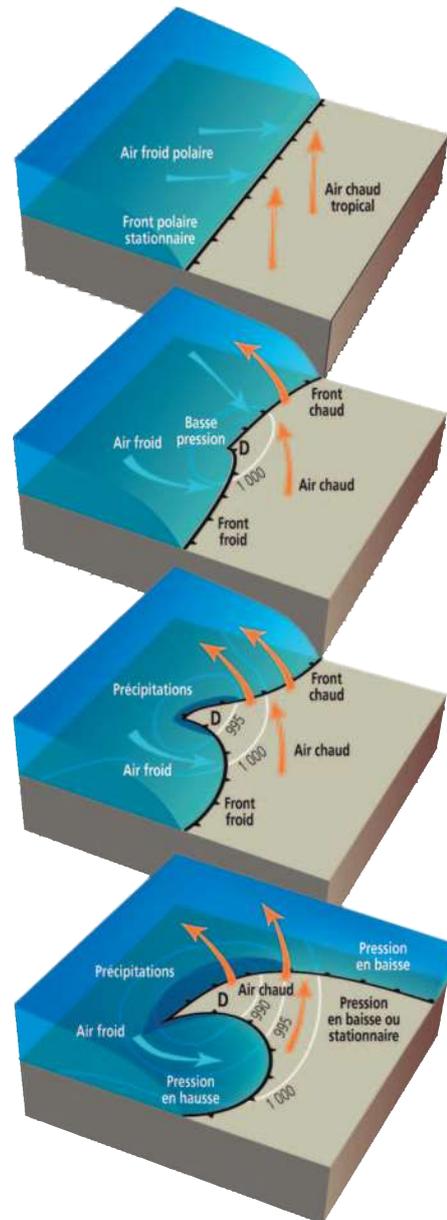
Les tempêtes survenues en France en 1999 ont été les plus dramatiques de ces dernières dizaines d'années avec 92 morts et plus de 15 milliards d'euros de dommages.

LA SURVEILLANCE

❖ **La prévision des phénomènes : surveillez les cartes de vigilance !**

La carte de vigilance est actualisée au moins deux fois par jour (à 6h00 et 16h00, ou plus fréquemment en fonction de l'évolution de la situation) pour avertir la population de l'éventualité d'un phénomène dangereux dans les 24 heures qui suivent. Les médias relayent l'information dès que les deux plus hauts niveaux d'alerte (orange et rouge) sont atteints.

Si vous habitez dans une commune qui a déjà été affectée par des phénomènes climatiques potentiellement dangereux ou si celle-ci présente un risque, informez-vous sur les mesures à prendre lors de la construction des logements, sur l'organisation des secours...



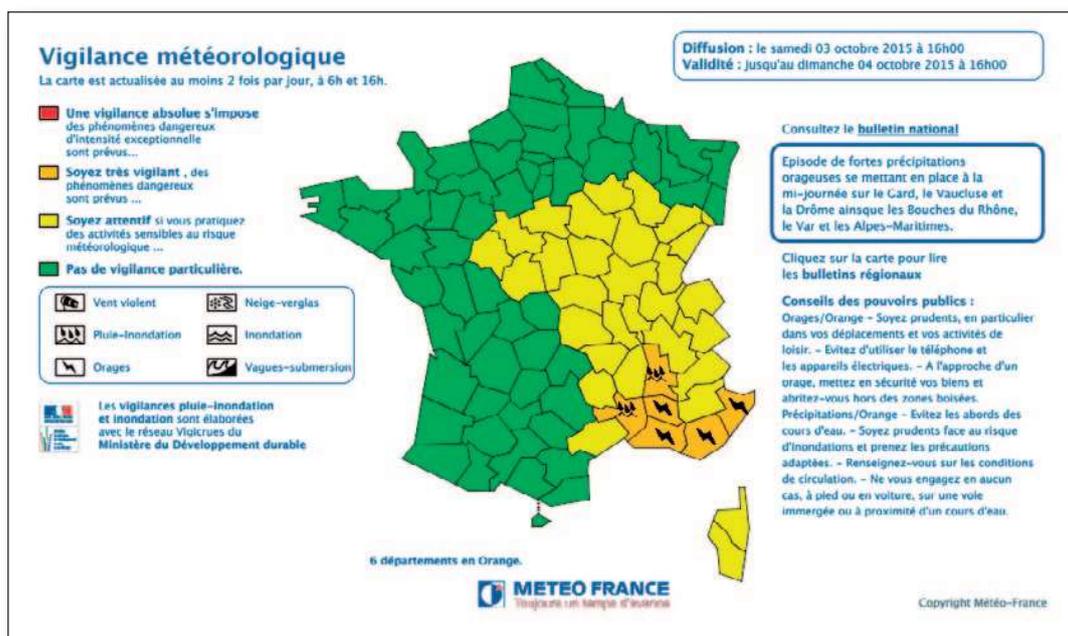
L'INFORMATION DE LA POPULATION : LES CONDUITES À TENIR

Les phénomènes turbulents correspondent à la combinaison de plusieurs facteurs météorologiques (pluie, vent, grêle, foudre). Ils surviennent essentiellement lors d'épisodes orageux et restent, en général, assez localisés géographiquement.

Dans le département, les données météorologiques permettent de fournir une base de 29 jours par an soumis à ce type de phénomènes (données extraites du SDACR – source Météo France Nice).

Les orages et pluies diluviennes

De violents orages accompagnés de pluies très intenses provoquent de graves dégâts. Le 2 octobre 2020, des précipitations importantes ont eu lieu en provenant de la mer Méditerranée. Les cumuls de pluie sur les bassins de la Vésubie, de la Tinée, de l'Estéron et de la Roya avec 300 à 400 mm tombés en 24h, parfois jusqu'à 500 mm comme à Saint-Martin-Vésubie.



RISQUES CLIMATIQUES

CONSIGNES EN CAS DE VIGILANCE PLUIE-INONDATION OU ORAGES



En situation ORANGE

Renseignez-vous avant d'entreprendre vos déplacements et soyez très prudents. Respectez, en particulier, les déviations mises en place.

Ne vous engagez en aucun cas, à pied ou en voiture, sur une voie immergée.

Un véhicule, même un 4x4, peut être emporté dans 30 cm d'eau.

Tenez-vous informés, suivez les consignes de sécurité, souciez-vous de vos voisins et prenez les précautions adaptées.

Ne descendez en aucun cas dans les sous-sols durant l'épisode pluvieux.

Dans les zones habituellement inondables, mettez en sécurité vos biens susceptibles d'être endommagés et surveillez la montée des eaux.

À l'approche d'un orage, prenez les précautions d'usage pour mettre à l'abri les objets sensibles au vent.

Ne vous abritez pas sous les arbres.

Évitez les promenades en forêts et les sorties en montagne.

Évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques.

En situation ROUGE

Dans la mesure du possible :

- > Restez chez vous ou évitez tout déplacement dans les départements concernés.
- > Mettez-vous à l'écoute de vos stations de radio locales.
- > Prenez contact avec vos voisins et organisez-vous.

S'il vous est absolument indispensable de vous déplacer :

- > Soyez très prudents et vigilants, les conditions de circulation pouvant devenir soudainement très dangereuses.
- > Respectez, en particulier, les déviations mises en place.
- > Ne vous engagez en aucun cas, à pied ou en voiture, sur une voie immergée. Un véhicule, même un 4x4, peut être emporté dans 30 cm d'eau
- > Signalez votre départ et votre destination à vos proches.
- > Ne descendez en aucun cas dans les sous-sols durant l'épisode pluvieux

Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche :

- > Dans les zones inondables, toutes les précautions nécessaires à la sauvegarde de vos biens face à la montée des eaux, même dans les zones rarement touchées par les inondations.
- > Prévoyez des moyens d'éclairage de secours et faites une réserve d'eau potable.
- > Facilitez le travail des sauveteurs qui vous proposent une évacuation et soyez attentifs à leurs conseils. N'entreprenez aucun déplacement avec une embarcation sans avoir pris toutes les mesures de sécurité.
- > En cas d'orage, abritez-vous hors des zones boisées et mettez en sécurité vos biens.
- > Sur la route, arrêtez-vous en sécurité et ne quittez pas votre véhicule.
- > Évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques.
- > Rangez ou fixez les objets sensibles aux effets du vent ou susceptibles d'être endommagés.
- > Si vous pratiquez le camping, vérifiez qu'aucun danger ne vous menace en cas de très fortes rafales de vent ou d'inondations torrentielles soudaines. En cas de doute, réfugiez-vous, jusqu'à l'annonce d'une amélioration, dans un endroit plus sûr.
- > Signalez sans attendre les départs de feux dont vous pourriez être témoin.
- > Si vous êtes dans une zone sensible aux crues torrentielles, prenez toutes les précautions nécessaires à la sauvegarde de vos biens face à la montée des eaux.



❖ La tempête, les vents violents

Sur le littoral, les vents sont généralement faibles avec une prédominance des brises de mer et de terre. En montagne, le régime des vents est plus complexe. Les vents du Nord et du Nord-Ouest sont présents sur le Haut-Var alors que les vents d'Est (appelés Lombarde) concernent surtout les territoires frontaliers. Les vents forts de Nord-Ouest peuvent atteindre le Moyen-Pays, notamment la région de Saint-Cézaire à Grasse. Localement, lors des orages violents, les bourrasques peuvent atteindre des vitesses élevées et destructrices.

Les tempêtes en provenance de Méditerranée sont redoutées car elles sont généralement accompagnées de fortes pluies, provoquant des inondations. Ces perturbations sont liées à une arrivée d'air polaire sur l'Espagne. Le contact entre l'air froid arctique, humidifié par son trajet atlantique, et l'air chaud méditerranéen, chargé d'humidité, engendre des dépressions actives qui vont traverser le bassin méditerranéen.

À l'avant de ces dépressions, les flux s'orientent du Sud-Ouest au Sud-Est et frappent de plein fouet les Alpes du Sud ; le département se trouve alors en première ligne.

D'une durée limitée, 1 à 2 jours (ou plus si la dépression reste bloquée sur le golfe de Gênes), les précipitations peuvent être conséquentes et produire d'importantes chutes de neige l'hiver sur les sommets du Mercantour (plus d'un mètre). De plus, elles peuvent lever une forte houle et entraîner des dégâts sur la côte.

En mer, des vagues importantes, de plusieurs mètres, peuvent apparaître (3 à 4 mètres en général, jusqu'à 9 mètres en situation extrême) dans le golfe de Gênes, en situation dépressionnaire creusée.



CONSIGNES EN CAS DE VIGILANCE VENT VIOLENT



En situation ORANGE

Limitez vos déplacements.

Limitez votre vitesse sur route et autoroute, en particulier si vous conduisez un véhicule ou attelage sensible aux effets du vent.

Ne vous promenez pas en forêt et sur le littoral.

En ville, soyez vigilants face aux chutes possibles d'objets divers.

N'intervenez pas sur les toitures et ne touchez en aucun cas à des fils électriques tombés au sol.

Rangez ou fixez les objets sensibles aux effets du vent ou susceptibles d'être endommagés

Installez impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments.

En situation ROUGE

Dans la mesure du possible :

- > Restez chez vous.
- > Mettez-vous à l'écoute de vos stations de radio locales.
- > Prenez contact avec vos voisins et organisez-vous.

En cas d'obligation de déplacement :

- > Limitez-vous au strict indispensable en évitant, de préférence, les secteurs forestiers.
- > Signalez votre départ et votre destination à vos proches.

Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche :

- > Rangez ou fixez les objets sensibles aux effets du vent ou susceptibles d'être endommagés.
- > N'intervenez en aucun cas sur les toitures et ne touchez pas à des fils électriques tombés au sol.
- > Si vous êtes riverain d'un estuaire, prenez vos précautions face à des possibles inondations et surveillez la montée des eaux.
- > Prévoyez des moyens d'éclairage de secours et faites une réserve d'eau potable.
- > Si vous utilisez un dispositif d'assistance médicale (respiratoire ou autre) alimenté par électricité, prenez vos précautions en contactant l'organisme qui en assure la gestion.
- > Installez impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments.

Les vagues, la submersion marine



Depuis 2011, la carte de vigilance inclut l'aléa vagues-submersion. En cas de vents forts vers les côtes, un effet de surcôte (montée du niveau de la mer) peut se produire. Superposées à ce phénomène, les vagues peuvent alors avoir des effets dévastateurs sur les côtes et les installations littorales, le déferlement s'effectuant dans ce cas beaucoup plus haut que le trait de côte habituel.



CONSIGNES EN CAS DE VIGILANCE VAGUES-SUBMERSION



En situation ORANGE

Tenez-vous au courant de l'évolution de la situation en écoutant les informations diffusées dans les médias.

Évitez de circuler en bord de mer à pied ou en voiture. Si nécessaire, circulez avec précaution en limitant votre vitesse et ne vous engagez pas sur les routes exposées à la houle ou déjà inondées.

Habitants du bord de mer ou le long d'un estuaire :

- > Fermez les portes, fenêtres et volets en front de mer.
- > Protégez vos biens susceptibles d'être inondés ou emportés.
- > Prévoyez des vivres et du matériel de secours.
- > Surveillez la montée des eaux et tenez-vous informé auprès des autorités.

Plaisanciers :

- > Ne prenez pas la mer.
- > Ne pratiquez pas de sport nautique.
- > Avant l'épisode, vérifiez l'amarrage de votre navire et l'arrimage du matériel à bord. Ne laissez rien à bord qui pourrait provoquer un sur-accident.

Professionnels de la mer :

- > Évitez de prendre la mer.
- > Soyez prudents, si vous devez sortir.
- > À bord, portez vos équipements de sécurité (gilets...).

Baigneurs, plongeurs, pêcheurs ou promeneurs :

- > Ne vous mettez pas à l'eau, ne vous baignez pas.
- > Ne pratiquez pas d'activités nautiques de loisir.
- > Soyez particulièrement vigilants, ne vous approchez pas du bord de l'eau même d'un point surélevé (plage, falaise).
- > Éloignez-vous des ouvrages exposés aux vagues (jetées portuaires, épis, fronts de mer).

En situation ROUGE

Tenez-vous au courant de l'évolution de la situation en écoutant les informations diffusées dans les médias.

Ne circulez pas en bord de mer, à pied ou en voiture. Ne pratiquez pas d'activités nautiques ou de baignade.

Habitants du bord de mer ou le long d'un estuaire :

- > Fermez toutes les portes, et les fenêtres, ainsi que les volets en front de mer.
- > Protégez vos biens susceptibles d'être inondés ou emportés.
- > Prévoyez des vivres et du matériel de secours.
- > Surveillez la montée des eaux et tenez-vous prêts à monter à l'étage ou sur le toit.
- > Tenez-vous informé auprès des autorités communales ou préfectorales et préparez-vous, si nécessaire et sur leur ordre, à évacuer vos habitations.

Plaisanciers et professionnels de la mer :

- > Ne prenez pas la mer. Ne pratiquez pas de sport nautique.
- > Si vous êtes en mer, n'essayez pas de revenir à la côte.
- > Avant l'épisode, vérifiez l'amarrage de votre navire et l'arrimage du matériel à bord. Prenez les mesures nécessaires à la protection des embarcations et ne laissez rien à bord pour éviter de provoquer un sur-accident.

Baigneurs, plongeurs, pêcheurs ou promeneurs du bord de mer :

- > Ne vous mettez pas à l'eau, ne vous baignez pas.
- > Soyez particulièrement vigilants, éloignez-vous du bord de l'eau (rivage, plages, ports, sentiers ou routes côtières, falaises...).



❖ La neige, le verglas, les avalanches, la grêle

L'enneigement sur le littoral

Les épisodes les plus significatifs : janvier 1985 et, à un moindre degré, les 26 et 28 janvier 2005, le 11 février 2010, 31 janvier 2012 et 17 janvier 2013, février 2018 et 4 décembre 2020.

L'enneigement dans le Haut-Pays

Vers la mi-septembre, se produisent les premières chutes de neige sur les hauts sommets.

Celles-ci ne durent généralement pas et il faut attendre les mois de novembre et décembre pour que se constitue une première sous-couche importante au-dessus de 2 000 m.

C'est durant les mois de janvier et février que se formera vraiment le manteau neigeux grâce à des chutes plus sérieuses. Fin mars, début avril, au moment de l'équinoxe, se produisent souvent des chutes abondantes en altitude, suivies de beau temps avec vent du Nord. À partir de la mi-avril, la neige est très ramollie et les versants sud se dégarnissent rapidement alors que les versants nord restent souvent skiables jusqu'à mi-mai.

Sur le long terme, les Alpes-Maritimes se caractérisent par un enneigement irrégulier : à des années (ou des périodes) de bon enneigement succèdent des années d'enneigement très médiocre. Ainsi certains hivers se sont révélés catastrophiques pour l'économie des hautes vallées (1981, 1992, 1993, 2002, 2007, 2012), alors que les décennies 60 et 70 avaient été particulièrement favorables ainsi que 2009, 2013 et 2014.

Dans les stations du Mercantour, le cumul de neige sur une journée peut atteindre fréquemment 75 cm et plus rarement 1 mètre. À la station d'Isola 2000, le cumul moyen des précipitations neigeuses s'établit à 360 cm, avec une amplitude de 100 à 700 cm lors de la période d'ouverture de la station. Avant de partir en montagne, consultez l'état des routes et l'ouverture des cols sur www.inforoutes06.fr



Crédit : © Hirsch Nathalie - Météo-France

Fréquence moyenne actuelle du phénomène dans les Alpes-Maritimes

Dès que la neige tient au sol, les impacts sur la circulation et le fonctionnement de la société sont notables : la vigilance jaune est activée. Le seuil de vigilance orange (couche de plusieurs centimètres de neige en plaine, sur de larges étendues du département) est déclenché en moyenne une fois par an sur le département des Alpes-Maritimes.

CONSIGNES EN CAS DE VIGILANCE AVALANCHE



En situation ORANGE

Informez-vous sur l'ouverture et l'état des secteurs routiers d'altitude.

Conformez-vous aux instructions et consignes de sécurité en vigueur dans les stations de ski et communes de montagne.

Renseignez-vous en consultant les bulletins spécialisés de Météo France, les informations locales et les professionnels de la montagne.

En situation ROUGE

Évitez, sauf urgence, tout déplacement sur les secteurs routiers d'altitude.

Renseignez-vous auprès de la préfecture du département concerné.

Conformez-vous strictement aux mesures d'interdictions et consignes de sécurité qui sont mises en œuvre dans les stations de ski et communes de montagne.

CONSIGNES EN CAS DE VIGILANCE NEIGE-VERGLAS



En situation ORANGE

Soyez prudents et vigilants si vous devez absolument vous déplacer.

Privilégiez les transports en commun.

Renseignez-vous sur les conditions de circulation auprès du centre régional d'information et de coordination routières Méditerranée ou www.inforoutes06.fr (0805 05 06 06).

Préparez votre déplacement et votre itinéraire.

Respectez les restrictions de circulation et déviations mises en place.

Facilitez le passage des engins de dégagement des routes et autoroutes, en particulier en stationnant votre véhicule en dehors des voies de circulation.

Protégez-vous des chutes et protégez les autres en dégageant la neige et en salant les trottoirs devant votre domicile, tout en évitant d'obstruer les regards d'écoulement des eaux.

Ne touchez en aucun cas à des fils électriques tombés au sol.

Installez impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments.

N'utilisez pas pour vous chauffer :

- > des appareils non destinés à cet usage : cuisinière, brasero, etc.
- > les chauffages d'appoint à combustion en continu.

Ces appareils ne doivent fonctionner que par intermittence.

En situation ROUGE

Dans la mesure du possible :

- > Restez chez vous.
- > N'entreprenez aucun déplacement autres que ceux absolument indispensables.
- > Mettez-vous à l'écoute de vos stations de radio locales (voir liste page 14).

En cas d'obligation de déplacement :

- > Renseignez-vous auprès du CRICR.
- > Signalez votre départ et votre lieu de destination à vos proches.
- > Munissez-vous d'équipements spéciaux.
- > Respectez scrupuleusement les déviations et les consignes de circulation.
- > Prévoyez un équipement minimum au cas où vous seriez obligés d'attendre plusieurs heures sur la route à bord de votre véhicule.
- > Ne quittez celui-ci sous aucun prétexte autre que sur sollicitation des sauveteurs.

Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche :

- > Protégez-vous des chutes et protégez les autres en dégageant la neige et en salant les trottoirs devant votre domicile, tout en évitant d'obstruer les regards d'écoulement des eaux.
- > Ne touchez en aucun cas à des fils électriques tombés au sol.
- > Protégez vos canalisations d'eau contre le gel.
- > Prévoyez des moyens d'éclairage de secours et faites une réserve d'eau potable.
- > Si vous utilisez un dispositif d'assistance médicale (respiratoire ou autre) alimenté par électricité, prenez vos précautions en contactant l'organisme qui en assure la gestion.
- > Installez impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments.

N'utilisez pas pour vous chauffer :

- > des appareils non destinés à cet usage : cuisinière, brasero, etc.
 - > les chauffages d'appoint à combustion en continu.
- Ces appareils ne doivent fonctionner que par intermittence

La canicule

Selon Météo France, la France a connu son été le plus chaud depuis 60 ans en août 2003. Des périodes caniculaires pourraient se reproduire tous les 3 à 5 ans au milieu du siècle. Le réchauffement annuel se poursuivra jusqu'au milieu du XXI^{ème} siècle et sera plus marqué l'été que l'hiver. Le plan de gestion départemental d'une canicule comporte 4 niveaux. Il définit en particulier les mesures de protection des personnes âgées (isolées à domicile ou hébergées en maison de retraite).

Pendant tout l'été, le niveau 1 est activé et une veille climatique et sanitaire est assurée par les pouvoirs publics. Les 3 niveaux suivants sont déclenchés en fonction de données communiquées par Météo France et de critères qualitatifs tels que le niveau de pollution de l'air.

Si durant l'été 2003, les jours de canicule ont été les plus nombreux, c'est le 1^{er} août 2006 que la température la plus chaude a été enregistrée sur la Côte d'Azur : 37,7°C à Nice et 38,9°C à Carros. À Nice, le mois d'août 2015 est le plus chaud enregistré : le 7 août 2015, record de la température minimale la plus élevée : 28,1°C.

Chaque année depuis 2015, le département des Alpes-Maritimes est concerné par les phénomènes de canicule. Le 28 juin 2019, à Guillaumes, un record de température a été enregistré (40,5° C).

Un nouveau dispositif national d'appui et de conduite de crise sanitaire a vu le jour en 2021 et vient se substituer au Plan National Canicule (PNC) élaboré en 2004. Il vise à renforcer la coordination entre les différents ministères concernés par la gestion des impacts sanitaires des vagues de chaleur, et à structurer leurs actions, y compris en matière de communication. Il associe également Santé publique France et Météo France.

Il est introduit par l'instruction interministérielle N°DGS/VSS2/DGOS/DGCS/DGT/DGSCGC/DGEC/DJEPVA/DS/DGESCO/DIHAL/2021/99 du 7 mai 2021 relative à la gestion sanitaire des vagues de chaleur en France métropolitaine.

Un guide intitulé « Faire face aux vagues de chaleur avec votre plan communal de sauvegarde » a été mis en place et a pour objectif d'accompagner les maires et leurs services dans la mise en place des dispositions permettant de mieux faire face aux effets des vagues de chaleur sur les personnes.

CONSIGNES EN CAS DE VIGILANCE CANICULE



AVANT

Consultez les cartes de vigilance de Météo France.

Limitez les exercices physiques.

Privilégiez les endroits ombragés, rafraîchissez-vous, buvez de l'eau.

Ne buvez pas d'alcool ni de boisson trop sucrée.

PENDANT

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

Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.

Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour.

Accompagnez les dans un endroit frais.

Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit

Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.

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.

Buvez beaucoup d'eau plusieurs fois par jour si vous êtes un adulte ou un enfant, et environ 1.5l d'eau par jour si vous êtes une personne âgée.

Continuez à manger normalement.

Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).

Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers

Limitez vos activités physiques.

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

APRES

L'évolution de la fonction cardiaque et des fonctions cérébrales supérieures nécessitent un suivi médical.

La réhydratation ne doit jamais se faire sans avis médical afin d'éviter les troubles métaboliques par consommation excessive d'eau.



❖ Le grand froid

Avec plus de 3 000 mètres de dénivelé entre le massif du Mercantour et la côte, les basses températures sont très contrastées. Dans les vallées de l'intérieur des terres, entre 650 et 1000 m le nombre de jours de gelées est de 65 à 80 jours. Les gelées sont au contraire presque exceptionnelles à Antibes, Nice, ou Menton, comme en janvier 1985. La moyenne de gel est de quatre jours tous les trois ans à Nice.

Les épisodes de grand froid peuvent être soudains et prendre au dépourvu les habitants des Alpes-Maritimes.

Le plan hivernal, constitué de 3 niveaux d'alerte, est destiné à organiser l'aide aux plus fragiles dont les sans-abri (pour signaler une personne en difficulté, composer le 115). Il est opérationnel chaque année du 1er novembre au 31 mars.

Les vagues de froid intense sont signalées par Météo France et les médias (afin de réduire leurs impacts).

Niveau 1 :

Temps froid

Une température à la fois positive en journée et située entre 0 et -5°C la nuit.

Niveau 2 :

Grand Froid

Correspond à une température négative en journée et une température mesurée entre -5°C et -10°C la nuit.

Déclenché par le Préfet.

Niveau 3 :

froid extrême

La température est négative en journée et inférieure à -10°C la nuit. Plan d'urgence et sécurité civile.

CONSIGNES EN CAS DE VIGILANCE GRAND FROID



AVANT

Consultez les cartes de vigilance de Météo France.

PENDANT

Évitez les expositions prolongées au froid et au vent, évitez les sorties le soir et la nuit.

Protégez-vous des courants d'air et des chocs thermiques brusques.

Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau, couvrez-vous la tête et les mains ; ne gardez pas de vêtements humides.

De retour à l'intérieur, alimentez-vous convenablement et prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée.

Attention aux moyens utilisés pour vous chauffer : les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu ; ne jamais utiliser des cuisinières, braséros, etc. pour se chauffer. Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement.

Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver.

Évitez les efforts brusques.

Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. En cas de neige ou au verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, emmenez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé.

Pour les personnes sensibles ou fragilisées : restez en contact avec votre médecin, évitez un isolement prolongé.

Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le "115".

Pour en savoir plus, consultez les sites :

www.sante.gouv.fr et www.invs.sante.fr sur les aspects sanitaires et www.bison-fute.gouv.fr pour les conditions de circulation.

Ce qu'il ne faut absolument pas faire :

Ne sortez pas un nourrisson de moins de 3 mois en cas d'alerte météo de niveau 3, sauf nécessité absolue.

