

Paris, le 12 juin 2025

## Saison estivale 2025 : les autorités sanitaires rappellent les bons gestes à adopter pour se protéger des fortes chaleurs.

La surveillance sanitaire renforcée des vagues de chaleur se met en place comme chaque année à compter du 1<sup>er</sup> juin. A cette occasion, les autorités sanitaires rappellent la nécessité d'adopter les bons gestes pour se protéger en amont et durant des épisodes de fortes chaleurs.

Chaque année, les autorités sanitaires, en lien étroit avec Météo France, activent du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre leur **dispositif de surveillance sanitaire de l'exposition de la population aux vagues de chaleur**. En parallèle, les autorités sanitaires déploient des actions de prévention pour rappeler les bons réflexes à adopter et se préparer au mieux à la chaleur.

### Adopter les bons gestes en amont et durant une vague de chaleur pour se protéger et prendre soin de son entourage

Les vagues de chaleur et en particulier la canicule, de plus en plus fréquentes, précoces, intenses et longues constituent un défi majeur de santé publique. Elles peuvent avoir des effets importants sur la santé de tous, et plus particulièrement sur celle des personnes vulnérables parmi lesquelles les personnes âgées, isolées, les personnes en situation de handicap, de précarité, mais également les patients atteints de pathologies chroniques, les femmes enceintes, les jeunes enfants et les travailleurs en extérieur.

Afin de limiter les conséquences de ces phénomènes sur la santé humaine, les autorités sanitaires insistent sur **l'importance de se préparer** à ces épisodes. A ce titre, des recommandations sont mises à disposition du grand public en amont de l'été via les réseaux sociaux, des campagnes de prévention mais également les sites du ministère chargé de la Santé et de l'Accès aux soins et de Santé publique France, pour réussir à **mieux vivre avec la chaleur** (comment adapter son logement à la chaleur, quand faire du sport, etc.).

En parallèle et en cas d'apparition d'une vague de chaleur, les autorités sanitaires rappellent l'importance que l'ensemble de **d'appliquer rigoureusement des mesures de prévention par l'ensemble de la population** en périodes de canicule :

- ✓ Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- ✓ Se rafraîchir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- ✓ Manger frais et équilibré et ne pas boire d'alcool ;
- ✓ Eviter de sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- ✓ Eviter les efforts physiques ;
- ✓ Maintenir son logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- ✓ Penser à prendre et donner régulièrement des nouvelles de ses proches, notamment les plus fragiles, et, dès que nécessaire, oser demander de l'aide.

## **Le dispositif de surveillance sanitaire**

La **Vigilance de Météo-France** et les autorités sanitaires informent (par le biais de communications aux médias, réseaux sociaux et sur leurs sites internet) le public de l'arrivée des fortes chaleurs ayant un impact sur la santé. En outre, sous l'égide de Santé publique France et en lien constant avec Météo France, le **système d'alerte canicule et santé (Sacs)** assure une surveillance de l'impact sanitaire des canicules et fournit aux autorités des données permettant l'adaptation des stratégies de prévention et de gestion des vagues de chaleur.

Le Centre de crises sanitaires du ministère de la Santé et, au niveau local, les agences régionales de santé, les préfectures et les collectivités sont pleinement engagées pour déployer des **actions ciblées et des mesures d'assistance** auprès des populations les plus vulnérables.

Enfin, une **plateforme téléphonique** « Canicule Info Service » pourra également être activée en période de canicule (appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h) pour répondre aux questions et informer la population sur les recommandations sanitaires à suivre.

Le ministère appelle à la responsabilité et à la vigilance de chaque citoyen face aux risques liés aux fortes chaleurs. La protection de la santé de tous est un enjeu collectif qui nécessite l'engagement de chacun.

## Pour en savoir plus :

- **S'informer sur les dangers météo : Vigilance de Météo-France**  
(cartes, chronologie et bulletins détaillés) : <https://vigilance.meteofrance.fr/fr>.  
**Recevoir les notifications de Vigilance sur son smartphone**  
*Sélectionner les départements sur l'application mobile de Météo-France*
- Consultez les conseils de prévention et les outils élaborés par :
  - **Le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles** :  
<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/vagues-de-chaueur>
  - **Santé publique France** : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/forteschaleurs-canicule/outils/#tabs>
  - **Santé publique France** : [Vivre avec la chaleur - Vivre avec la chaleur](#)

## Contacts presse :

- **Centre de crises sanitaires, ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles** : [alertes-presse@sante.gouv.fr](mailto:alertes-presse@sante.gouv.fr)
- **Santé publique France** : [presse@santepubliquefrance.fr](mailto:presse@santepubliquefrance.fr)
- **Météo France** : [presse@meteo.fr](mailto:presse@meteo.fr)