CANICULE : VIGILANCE POUR LES PERSONNES LES PLUS FRAGILES

Météo-France place le département de l'Aveyron en vigilance orange canicule à partir de dimanche 29 juin 2025, 12h. Cette alerte impose une grande vigilance et un appel à la bienveillance de tous envers les personnes les plus fragiles. Le CCAS, qui recense les personnes âgées ou isolées, accueille ceux qui souhaitent se mettre au frais au foyer Capelle.

Publié le 29 juin 2025

Fortes chaleurs : les dangers

L'exposition à de fortes chaleurs n'est pas sans danger pour l'organisme, le corps doit lutter pour maintenir sa température, grâce à la transpiration. Mais quand la température du corps augmente rapidement, c'est ce que l'on appelle un coup de chaleur, et ce n'est pas anodin, en particulier pour les personnes déjà fragilisées (âgées, malades, femmes enceintes, atteintes d'une maladie chronique, nourrissons, etc.) qui risquent une déshydratation, l'aggravation de leur maladie chronique ou encore un coup de chaleur.
Les personnes exposées à la chaleur (les sportifs et travailleurs manuels, les personnes sans abri) doivent aussi faire attention.

Quand s'alarmer ?

Lorsque des signes de déshydratation apparaissent : température élevée, peau chaude et rouge, maux de tête, nausées, soif intense, agressivité inhabituelle ; crampes musculaires ; un épuisement qui peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

Il faut cesser alors toute activité, se rafraîchir en humidifiant sa peau, se reposer dans un endroit frais et boire. Si ces symptômes persistent, consultez un médecin ou **composez le 15**.

Le registre pour recencer les plus fragiles

Le CCAS de Millau rappelle qu'un registre est mis en place pour les personnes susceptibles de se retrouver dans un état de grande fragilité en cas de fortes chaleurs.

Pour s'inscrire au registre :

- Contacter le 05 65 59 23 50
- En ligne sur millau.fr via le formulaire d'inscription
  Alerte canicule : inscription au registre des personnes vulnérables - CCAS de de Millau (https://www.millau.fr/pages-dinformation/actualites/alerte-canicule-inscrivez-vous-ou-vos-proches-au-registre-des-personnes-vulnerables-3177)
- Se rendre directement au CCAS (70, place des Consuls à Millau)
- Des bulletins d'inscription sont disponibles dans les pharmacies millavoises.

Le foyer Capelle et le foyer Soleil pour se mettre au frais

Le CCAS ouvre également les portes du Foyer Capelle (6 place de la Capelle) à toute personne souhaitant se mettre au frais. Il est ouvert de 09h à 16h, du lundi au vendredi. (Possibilité de déjeuner sur place en réservant au 05 65 60 08 81). Les samedis, dimanches et jours fériés, c'est le Foyer Soleil qui prend le relais de 09h à 18h.

Un numéro vert "canicule info service"

Le ministère du travail, de la santé, et des solidarités a activé le 29 juin et jusqu'à la fin de cet épisode de forte chaleur, un numéro vert. Cette plateforme téléphonique permet d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles et pour adopter les bons réflexes en cas de fortes chaleurs.

> *0800 06 66 66*
> *joignable de 9h à 19h*
> *(appel gratuit depuis un poste, fixe et mobile en France).*

Comment affronter les canicules ?

Pour les plus vulnérables :

- **Les personnes âgées :** à partir de 65 ans, le corps ne transpire pas assez pour pouvoir maintenir sa température. Il faut donc remplacer la sueur en se mouillant régulièrement la peau.
- **Les nourrissons, les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur**: si le corps transpire et que le stock d'eau s'épuise, il faut donc renouveler l'eau du corps en buvant abondamment afin de réguler la température du corps.
- **Les personnes atteintes de maladies chroniques :** elles voient leurs maladies aggravées par la chaleur, l'idéal est de se placer au frais.

Retrouvez les lieux climatisés et points de fraîcheur à Millau :

* le Foyer Capelle

* le Foyer Soleil (exclusivement le week-end)

* la Médiathèque du Sud-Aveyron

* le Cinéma de Millau

* dans les parcs et jardins de la ville.

Retrouvez la carte ici. (https://www.millau.fr/loisirs/les-parcs-et-jardins)

Pour tous, quelques règles de bon sens :

- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif.
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique.
- Maintenir son logement frais en fermant le jour et en ouvrant la nuit
- Se mouiller le corps plusieurs fois par jour

VILLE DE MILLAU

17 avenue de la République
12100 Millau
05 65 59 50 00