

# Qu'est-ce que la vigilance ?

La Vigilance météorologique est conçue pour informer la population et les pouvoirs publics en cas de phénomènes météorologiques dangereux en métropole. Elle vise à attirer l'attention de tous sur les dangers potentiels d'une situation météorologique et à faire connaître les précautions pour se protéger.

La Vigilance est également destinée aux services de la sécurité civile et aux autorités sanitaires qui peuvent ainsi alerter et mobiliser respectivement les équipes d'intervention et les professionnels et structures de santé.

## Une carte de France

La Vigilance météorologique est composée d'une carte de la France métropolitaine actualisée au moins deux fois par jour à 6h et 16h. Elle signale si un danger menace un ou plusieurs départements dans les prochaines 24 heures.

## Quatre couleurs pour quatre niveaux de vigilance

Chaque département est coloré en vert, jaune, orange ou rouge, selon la situation météorologique et le niveau de vigilance nécessaire. En cas de vigilance pour vagues-submersion, le littoral des départements côtiers concernés est également coloré. Si un changement notable intervient, la carte peut être réactualisée à tout moment.

En cas de phénomène dangereux de forte intensité, la zone concernée apparaît en orange. En cas de phénomène très dangereux d'intensité exceptionnelle, la zone concernée apparaît cette fois en rouge.

En vigilance orange ou rouge, un pictogramme précise sur la carte le type de phénomène prévu : vent violent, vagues-submersion, pluie-inondation, inondation, orages, neige/verglas, avalanches, canicule, grand froid.

## Des bulletins de vigilance

En vigilance orange ou rouge, la carte est accompagnée de bulletins de vigilance, actualisés aussi souvent que nécessaire. Ils précisent l'évolution du phénomène, sa trajectoire, son intensité et sa fin, ainsi que les conséquences possibles de ce phénomène et les conseils de comportement définis par les pouvoirs publics.

Pour accéder aux bulletins de vigilance, il suffit de cliquer sur le département concerné ou le littoral des départements côtiers.

## Où trouver la carte de vigilance ?

La carte et les bulletins de vigilance sont consultables en permanence sur [meteofrance.com secours](https://meteofrance.com/Secours).

En situation orange ou rouge, les services téléphoniques de Météo-France reprennent l'information. Les médias reçoivent également ces éléments et peuvent communiquer une information spéciale en cas de danger.



**Une vigilance absolue s'impose**; des phénomènes dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus ; tenez-vous au courant de l'évolution de la situation et respectez impérativement les consignes de sécurité émises par les pouvoirs publics



**Soyez très vigilant**; des phénomènes dangereux sont prévus ; tenez-vous au courant de l'évolution de la situation et suivez les conseils de sécurité émis par les pouvoirs publics.



**Soyez attentifs**; si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique ou à proximité d'un rivage ou d'un cours d'eau; des phénomènes habituels dans la région mais occasionnellement et localement dangereux (ex. mistral, orage d'été, montée des eaux, fortes vagues submergeant le littoral ) sont en effet prévus ; tenez-vous au courant de l'évolution de la situation.



**Pas de vigilance particulière**

## Partenaires de la Vigilance :

La **carte de Vigilance** élaborée par Météo-France est le résultat d'une collaboration avec :

la Direction générale de la sécurité civile et de la gestion des crises (ministère de l'Intérieur),  
la Direction générale de la prévention des risques (ministère du Développement durable),  
la Délégation à la sécurité et à la circulation routières (ministère du Développement durable),  
l'Institut de veille sanitaire (Etablissement public sous tutelle du ministère en charge de la Santé),  
le Service hydrographique et océanographique de la marine (Etablissement public sous tutelle du ministère de la Défense).

La **Vigilance pluie-inondation et inondation** est élaborée avec le Service central d'hydrométéorologie et d'appui à la prévision des inondations (Schapi) et les Services de prévision des crues (SPC) du ministère du Développement durable.



## Vent violent Vigilance orange

### Conséquences possibles

Des coupures d'électricité et de téléphone peuvent affecter les réseaux de distribution pendant des durées relativement importantes.

Les toitures et les cheminées peuvent être endommagées.

Des branches d'arbre risquent de se rompre.

Les véhicules peuvent être déportés.

La circulation routière peut être perturbée, en particulier sur le réseau secondaire en zone forestière.

Le fonctionnement des infrastructures des stations de ski est perturbé.

Quelques dégâts peuvent affecter les réseaux de distribution d'électricité et de téléphone.



## Vent violent Vigilance rouge

### Conséquences possibles

**Avis de tempête très violente** Des coupures d'électricité et de téléphone peuvent affecter les réseaux de distribution pendant des durées très importantes.

Des dégâts nombreux et importants sont à attendre sur les habitations, les parcs et plantations. Les massifs forestiers peuvent être fortement touchés.

La circulation routière peut être rendue très difficile sur l'ensemble du réseau.

Les transports aériens, ferroviaires et maritimes peuvent être sérieusement affectés.

Le fonctionnement des infrastructures des stations de ski peut être rendu impossible.

Des inondations importantes peuvent être à craindre aux abords des estuaires en période de marée haute.

De très importants dégâts peuvent affecter les réseaux de distribution d'électricité et de téléphone pendant plusieurs jours.



## Orages Vigilance orange

### Conséquences possibles

Violents orages susceptibles de provoquer localement des dégâts importants.

Des dégâts importants sont localement à craindre sur l'habitat léger et les installations provisoires.

Des inondations de caves et points bas peuvent se produire très rapidement.

Quelques départs de feux peuvent être enregistrés en forêt suite à des impacts de foudre non accompagnés de précipitations.



## Orages Vigilance rouge

### Conséquences possibles

Nombreux et vraisemblablement très violents orages, susceptibles de provoquer localement des dégâts très importants.

Localement, des dégâts très importants sont à craindre sur les habitations, les parcs, les cultures et plantations.

Les massifs forestiers peuvent localement subir de très forts dommages et peuvent être rendus vulnérables aux feux par de très nombreux impacts de foudre.

L'habitat léger et les installations provisoires peuvent être mis en réel danger.

Des inondations de caves et points bas sont à craindre, ainsi que des crues torrentielles aux abords des ruisseaux et petites rivières.

### Conseils de comportement

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.

### Conseils de comportement

**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.

### Conseils de comportement

A 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.

Signalez sans attendre les départs de feux dont vous pourriez être témoins.

### Conseils de comportement

**Dans la mesure du possible** Évitez les déplacements. Les sorties en montagne sont particulièrement déconseillées.

**En cas d'obligation de déplacement** Soyez prudents et vigilants, les conditions de circulation pouvant devenir soudainement très dangereuses.

N'hésitez pas à vous arrêter dans un lieu sûr.

**Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche** 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 témoins.

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.



## Pluie-inondation Vigilance orange

### Conséquences possibles

De fortes précipitations susceptibles d'affecter les activités humaines sont attendues.

Des inondations importantes sont possibles dans les zones habituellement inondables, sur l'ensemble des bassins hydrologiques des départements concernés.

Des cumuls importants de précipitation sur de courtes durées, peuvent, localement, provoquer des crues inhabituelles de ruisseaux et fossés.

Risque de débordement des réseaux d'assainissement.

Les conditions de circulation routière peuvent être rendues difficiles sur l'ensemble du réseau secondaire et quelques perturbations peuvent affecter les transports ferroviaires en dehors du réseau « grandes lignes ».

Des coupures d'électricité peuvent se produire.



## Pluie-inondation Vigilance rouge

### Conséquences possibles

De très fortes précipitations sont attendues susceptibles d'affecter les activités humaines et la vie économique pendant plusieurs jours

Des inondations très importantes sont possibles, y compris dans des zones rarement inondables, sur l'ensemble des bassins hydrologiques des départements concernés.

Des cumuls très importants de précipitations sur de courtes durées peuvent localement provoquer des crues torrentielles de ruisseaux et fossés.

Les conditions de circulation routière peuvent être rendues extrêmement difficiles sur l'ensemble du réseau.

Risque de débordement des réseaux d'assainissement.

Des coupures d'électricité plus ou moins longues peuvent se produire.

### Conseils de comportement

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.

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

### Conseils de comportement

**Dans la mesure du possible.** Restez chez vous ou évitez tout déplacement dans les départements concernés.

S'il vous est absolument indispensable de vous déplacer, 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.

Signalez votre départ et votre destination à vos proches.

Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche :

Dans les zones inondables, prenez d'ores et déjà, 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.



## Inondation Vigilance orange

### Conséquences possibles

Des inondations importantes sont possibles.

Les conditions de circulation peuvent être rendues difficiles sur l'ensemble du réseau et des perturbations peuvent affecter les transports ferroviaires.

Des coupures d'électricité peuvent se produire.

Les digues peuvent être fragilisées ou submergées.

### Conseils de comportement

Renseignez-vous avant d'entreprendre vos déplacements et soyez très prudents.

Respectez, en particulier, les déviations mises en place.

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

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



## Inondation Vigilance rouge

### Conséquences possibles

Des inondations très importantes sont possibles y compris dans les zones rarement inondées.

Les conditions de circulation peuvent être rendues extrêmement difficiles sur l'ensemble du réseau routier ou ferroviaire.

Des coupures d'électricité plus ou moins longues peuvent se produire.

Des phénomènes de rupture ou de débordement de digues peuvent se produire.

### Conseils de comportement

**Dans la mesure du possible,** restez chez vous ou évitez tout déplacement dans les départements concernés.

S'il vous est absolument indispensable de vous déplacer, 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.

Signalez votre départ et votre destination à vos proches.

**Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche :**

Dans les zones inondables, prenez d'ores et déjà, 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.



## Vagues-submersion Vigilance orange

### Conséquences possibles

Les très fortes vagues prévues au large auront des conséquences au niveau du rivage :

Fortes vagues déferlant sur le littoral  
Projections de galets et de macro-déchets.

Elévation temporaire du niveau de la mer à la pleine mer, susceptible localement de provoquer des envahissements côtiers.

Les circulations routière et ferroviaire sur les axes longeant le littoral peuvent être perturbées.

Des dégâts importants sont localement à craindre sur l'habitat léger et les installations provisoires sur le rivage et le littoral.

Des submersions importantes sont à craindre aux abords des estuaires en période de marée haute de fort coefficient (vives eaux).

Associées à de forts coefficients de marée (vives eaux), les risques de submersion côtiers seront plus importants.



## Vagues-submersion Vigilance rouge

### Conséquences possibles

Associées à de fortes pluies et à des vents tempétueux, les hauteurs d'eau attendues peuvent submerger les systèmes de défense côtiers (digues des ports, ouvrages de défense contre la mer, cordon dunaire) et provoquer des débordements dans les ports, la rupture des infrastructures de transports (routes, voies ferrées ...) et des inondations de zones habitées ainsi que de zones d'activités économiques. Les circulations routière et ferroviaire sur les axes longeant le littoral peuvent être rendues très difficiles.

L'habitat léger et les installations provisoires sur le rivage et le littoral peuvent être mis en réel danger.

Associés à de forts coefficients de marée (vives eaux), les risques de submersion côtiers et d'inondation des terres seront extrêmes.

### Conseils de comportement

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

Evitez de prendre la mer.

Soyez prudents, si vous devez sortir.

A 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).

Eloignez-vous des ouvrages exposés aux vagues (jetées portuaires, épis, fronts de mer).

### Conseils de comportement

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,...).



## Grand froid Vigilance orange

### Conséquences possibles

Le grand froid peut mettre en danger les personnes fragilisées ou isolées, notamment les personnes âgées, handicapées, souffrant de maladies cardiovasculaires, respiratoires, endocriniennes ou certaines pathologies oculaires, les personnes souffrant de troubles mentaux ou du syndrome de Raynaud.

Veillez particulièrement aux enfants.

Certaines prises médicamenteuses peuvent avoir des contre-indications en cas de grands froids : demandez conseil à votre médecin.

En cas de sensibilité personnelle aux gerçures (mains, lèvres), consultez un pharmacien.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à l'aggravation de symptômes préexistants.

Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : chair de poule, frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme : en cas de persistance ils peuvent nécessiter une aide médicale.

Veillez particulièrement aux moyens utilisés pour vous chauffer et à la ventilation de votre logement :

- une utilisation en continu des chauffages d'appoint ;
- une utilisation de cuisinière, braséro, etc. pour vous chauffer
- le fait de boucher les entrées d'air du logement peuvent entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone

### Conseils de comportement

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](http://www.sante.gouv.fr) et [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr) sur les aspects sanitaires et [www.bison-fute.equipement.gouv.fr](http://www.bison-fute.equipement.gouv.fr) pour les conditions de circulation.



## Grand froid Vigilance rouge

### Conséquences possibles

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

Le danger est plus grand et peut être majeur pour les personnes fragilisées ou isolées, notamment les personnes âgées, handicapées, souffrant de maladies respiratoires, cardiovasculaires, endocriniennes ou de certaines pathologies oculaires, les personnes souffrant de troubles mentaux ou du syndrome de Raynaud.

Veillez particulièrement aux enfants.

Certaines prises médicamenteuses peuvent avoir des contre-indications en cas de grands froids : demandez conseil à votre médecin.

En cas de sensibilité personnelle aux gerçures (mains, lèvres), consultez un pharmacien.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à l'aggravation de symptômes préexistants.

Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme qui peuvent évoluer vers des états graves nécessitant un secours médical : dans ce cas appelez le " 15 ", le " 18 " ou le " 112 ".

Veillez particulièrement aux moyens utilisés pour vous chauffer et à la ventilation de votre logement :

- une utilisation en continu des chauffages d'appoint ;
- une utilisation de cuisinière, braséro, etc. pour vous chauffer
- le fait de boucher les entrées d'air du logement ; peuvent entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone

### Conseils de comportement

Pour les personnes sensibles ou fragilisées : ne sortez qu'en cas de force majeure, évitez un isolement prolongé, restez en contact avec votre médecin.

Pour tous demeurez actifs, évitez les sorties surtout le soir, la nuit et en début de matinée.

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 assurez vous un repos prolongé, avec douche ou bain chaud, alimentez-vous convenablement, 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. Si le froid est associé à la neige ou au verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, prévoyez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé.

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

Restez en contact avec les personnes sensibles de votre entourage.

Pour en savoir plus, consultez les sites :

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) et [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr) sur les aspects sanitaires et [www.bison-fute.equipement.gouv.fr](http://www.bison-fute.equipement.gouv.fr) pour les conditions de circulation.





## Canicule Vigilance orange

### Conséquences possibles

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.

Veillez aussi sur les enfants.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.



## Canicule Vigilance rouge

### Conséquences possibles

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

L'augmentation de la température peut mettre en danger les personnes à risque c'est-à-dire les personnes âgées, handicapées, atteintes de maladies chroniques ou de troubles mentaux, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, les personnes isolées.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention au coup de chaleur.

Veillez aussi sur les enfants.



## Avalanche Vigilance orange

### Conséquences possibles

Très fort risque d'avalanche.

Nombreux départs spontanés d'avalanche.



## Avalanche Vigilance rouge

### Conséquences possibles

Très fort risque d'avalanche.

Nombreux départs spontanés d'avalanche d'ampleur exceptionnelle.

### Conseils de comportement

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 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 brumisateuseur, 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 et mangez normalement.

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/>

### Conseils de comportement

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 dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) trois heures par jour.

Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuseur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans soif.

Continuez à manger normalement.

Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.

Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.

Limitez vos activités physiques.

Pour en savoir plus, consultez le site : [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

### Conseils de comportement

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.

### Conseils de comportement

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



## Neige-verglas Vigilance orange

### Conséquences possibles

Des chutes de neige ou du verglas, dans des proportions importantes pour la région, sont attendus.  
Les conditions de circulation peuvent devenir rapidement très difficiles sur l'ensemble du réseau, tout particulièrement en secteur forestier où des chutes d'arbres peuvent accentuer les difficultés.  
Les risques d'accident sont accrus.  
Quelques dégâts peuvent affecter les réseaux de distribution d'électricité et de téléphone.



## Neige-verglas Vigilance rouge

### Conséquences possibles

De très importantes chutes de neige ou du verglas sont attendus, susceptibles d'affecter gravement les activités humaines et la vie économique.  
Les routes risquent de devenir rapidement impraticables sur l'ensemble du réseau.  
De très importants dégâts peuvent affecter les réseaux de distribution d'électricité et de téléphone pendant plusieurs jours.  
De très importantes perturbations sont à craindre concernant les transports aériens et ferroviaires.

### Conseils de comportement

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 circulation routière (CRICR).  
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.

### Conseils de comportement

**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.  
**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.