

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Rennes, le 20/06/2025

VAGUE DE CHALEUR EN BRETAGNE

Rappel des bons réflexes !

Une vague de chaleur intense sévit depuis plusieurs jours sur les quatre départements bretons. Cette dernière s'intensifie actuellement avec notamment, l'Ille-et-Vilaine et le Morbihan placés en vigilance orange (niveau 3 sur 4) et le Finistère et les Côtes d'Armor en vigilance jaune.

Les fortes chaleurs peuvent avoir des effets importants sur la santé, particulièrement chez les personnes les plus vulnérables (personnes âgées, isolées, en situation de handicap, de précarité ou sans abri, avec des pathologies préexistantes, femmes enceintes, jeunes enfants, travailleurs en extérieur...).

Dans ce contexte, l'ARS Bretagne tient à rappeler les bons gestes et les bons comportements permettant de se protéger de la chaleur. La vigilance est aussi de rigueur face aux risques de noyade, accrus lors de ces épisodes. A noter également, la possibilité pour les personnes vulnérables de bénéficier d'un accompagnement personnalisé en s'inscrivant sur le registre communal de leur mairie.

Avant et pendant la vague de chaleur : bons gestes et bons comportements

- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Se rafraîchir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avants 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.

Aller plus loin : [Les gestes et astuces pour mieux vivre avec la chaleur](#), par Santé publique France

Contact presse
Direction de cabinet
Département communication

Les risques liés à une exposition à la chaleur

Le corps exposé à la chaleur transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température (37°C). En conséquence, on perd de l'eau et le risque de déshydratation devient important.

Un "coup de chaleur" (une hyperthermie), soit une température corporelle supérieure à 40°C, peut également intervenir.

Les personnes considérées les plus à risque sont :

- Les personnes âgées de 65 ans et +
- Les personnes handicapées ou malades à domicile
- Personnes dépendantes
- Femmes enceintes
- Enfants
- Travailleurs

Pour les nourrissons et enfants

- **Protéger systématiquement les enfants**, notamment ceux dont la peau et les yeux sont particulièrement sensibles, au moyen de chapeau, lunettes de soleil, t-shirt et short long, etc. ;
- **Renouvelez régulièrement l'application de crème solaire** (toutes les deux heures) et n'exposez **jamais** directement les nourrissons au soleil ;
- **Rafrâchissez régulièrement** les nourrissons et les enfants (en évitant les eaux trop froides) ;
- **Hydratez-les régulièrement et adaptez les menus** : fruits frais, légumes verts, yaourts...

Pour les personnes âgées

Les personnes âgées constituent **une population particulièrement à risque d'hyperthermie et de déshydratation**. Le corps transpirant peu, il a donc du mal à se maintenir à 37°C, favorisant l'augmentation de la température du corps et donc, le coup de chaleur.

Les signaux d'alerte

- Crampes
- Fatigue inhabituelle
- Maux de tête
- Fièvre supérieure à 38°
- Vertiges ou nausées
- Propos incohérents

Si ces signes apparaissent :

- donnez de l'eau ;
- rafraîchissez la personne (gant mouillé, brumisateuse, pièce fraîche, douche...);
- consultez un médecin.

En cas d'aggravation des symptômes, de troubles de la conscience, de refus ou impossibilité de boire, de couleur anormale de la peau ou de fièvre supérieure à 39°C : **appelez immédiatement le 15 !**

Des registres communaux pour les personnes fragiles

Les personnes fragiles peuvent bénéficier d'un accompagnement personnalisé en s'inscrivant sur le registre communal auprès de leur mairie. Elles pourront bénéficier de l'intervention des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement d'un plan d'alerte et d'urgence.

Un risque de noyade accrue lors des épisodes de fortes chaleurs

Les données de Santé publique France relatives aux noyades sur l'été 2024, montrent une hausse de 41 % des noyades pour la période du 16 juillet au 15 août 2024 par rapport à la même période en 2023 ; phénomène en lien probable avec des épisodes répétés de fortes chaleurs, rendant la baignade très attractive !

[+ d'infos](#)

Ces conditions climatiques génèrent une dégradation de la qualité de l'air

Les prévisions indiquent une dégradation de la qualité de l'air ambiant, notamment **un niveau élevé d'Ozone, O₃. A compter de ce vendredi :**

Pour les personnes vulnérables⁽¹⁾ ou sensibles⁽²⁾ :

- **En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé,**
- **Prenez conseil auprès de votre médecin,** pour savoir si votre traitement médical doit être adapté,
- **Privilégiez des sorties plus brèves et** celles qui demandent le **moins d'effort,**
- **Evitez les sorties durant l'après-midi,** lorsque l'ensoleillement est maximum,
- **Evitez les activités physiques et sportives intenses⁽³⁾ (dont les compétitions) en plein air ;** celles peu intenses, à l'intérieur, peuvent être maintenues.

(1) : une personne est dite vulnérable s'il s'agit d'une femme enceinte, d'un nourrisson ou d'un jeune enfant, d'une personne de plus de 65 ans, d'une personne asthmatique, et/ou d'une personne souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires...

(2) : une personne est dite sensible s'il s'agit d'une personne se reconnaissant comme sensible lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics (par exemple les personnes diabétiques ou immunodéprimées, les personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux) ...

(3) : une activité physique et sportive est dite intense lorsqu'elle oblige à respirer par la bouche.

Pour la population générale

- **En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil** auprès d'un **professionnel de santé,**
- **Privilégiez des sorties plus brèves** et celles qui demandent le **moins d'effort,**
- **Evitez les sorties durant l'après-midi** lorsque l'ensoleillement est maximum,
- **Réduisez, voire reportez les activités physiques et sportives** intenses dont les compétitions. Celles se déroulant en intérieur peuvent être maintenues.

Il convient de maintenir les pratiques habituelles de ventilation et d'aération (la situation, lors d'un épisode de pollution, ne justifie pas des mesures de confinement) **et de ne pas aggraver les effets de cette pollution en s'exposant à des facteurs irritants supplémentaires :** fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, chauffage au bois, exposition aux pollens en saison...