

# La barre des 40°C attendue sur le Bassin d'Arcachon

Le département de la Gironde est placé en vigilance orange canicule à partir de ce dimanche 28 juillet. La barre des 40°C pourrait être atteinte sur la moitié du Bassin d'Arcachon avec des minimales comprises entre 20°C et 23°C.

## *Températures attendues :*

Arcachon : 37°C

La Teste de Buch : 38°C

Gujan-Mestras : 39°C

Le Teich : 40°C

Biganos : 40°C

Mios : 40°C

Marcheprime : 40°C

Audenge : 40°C

Andernos : 39°C

Lanton : 39°C

Arès : 38°C

Lège-Cap Ferret : 37°C

## *Les bons gestes à adopter :*

- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Buvez régulièrement et fréquemment de l'eau
- Raffranchissez-vous et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (notamment le visage et les avants bras) ;
- Passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale ...)

- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, si nécessaire demandez de l'aide.

**Une cellule d'écoute dédiée**, avec la présence d'un médecin, est joignable au **05 56 99 66 99**, de 8h30 à 18h du lundi au vendredi.

**L'ajout d'une heure supplémentaire d'aide à domicile par jour** pour les personnes âgées isolées bénéficiaires de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie).

Cette heure est intégralement prise en charge par le Département.

**Il est recommandé aux personnes âgées isolées et/ou en situation de handicap de se signaler auprès de leur mairie.**

**Pour plus d'informations sur les bons réflexes à avoir en cas de fortes chaleurs : [gironde.fr/canicule](http://gironde.fr/canicule)**

Article de Lucie Borralho