

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Dimanche 6 septembre 2026

Recommandations en cas de fortes chaleurs

Le gouvernement de la Nouvelle-Calédonie tient à adresser ses plus sincères condoléances à la famille du jeune coureur décédé ce matin, lors de l'une des courses organisées dans le cadre du marathon international de Nouvelle-Calédonie. Il souhaite également adresser ses vœux de prompt rétablissement aux autres participants victimes de malaises liés à plusieurs coups de chaleur.

Dans ce contexte et à l'approche d'épisode de fortes chaleurs, le gouvernement de la Nouvelle-Calédonie, par l'intermédiaire de sa direction des Affaires sanitaires et sociales (DASS), rappelle les gestes essentiels à adopter pour se protéger et protéger ses proches.

Les fortes chaleurs peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé, en particulier pour les personnes les plus vulnérables. Il est donc essentiel d'adopter les bons réflexes, de rester vigilant et de veiller sur son entourage.

Protégez votre habitat

- Fermez les volets et les rideaux des fenêtres exposées au soleil ;
- Gardez les fenêtres fermées lorsque la température extérieure est supérieure à celle de l'intérieur ;
- Aérez votre logement tôt le matin ou tard le soir ;
- Limitez les sources de chaleur : lumières électriques, appareils électroménagers, etc ;
- Si votre logement est difficile à rafraîchir, privilégiez un lieu frais ou climatisé : centre commercial, cinéma, lieu public ou domicile de proches ;

En voiture : soyez particulièrement prudent

- Aérez ou climatisiez régulièrement l'habitable ;
- Ne laissez jamais un enfant ou un animal seul dans un véhicule, même pour quelques minutes.

Prenez soin de vous et de vos proches

- Buvez régulièrement de l'eau, même sans avoir soif, soit environ 1,5 à 2 litres par jour, sauf contre-indication médicale ;
- Privilégiez les aliments riches en eau, notamment les fruits et les crudités.
- Évitez l'alcool ainsi que les boissons très caféinées ou très sucrées, qui peuvent favoriser la déshydratation.
- Prenez des douches fraîches plusieurs fois par jour.

- Veillez particulièrement à l'hydratation des nourrissons en leur proposant fréquemment de boire. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

Limitez les activités en extérieur

- Restez à l'intérieur pendant les heures les plus chaudes, de préférence dans les pièces les plus fraîches ;
- Si vous devez sortir, privilégiez le matin ou la soirée, recherchez les endroits ombragés et portez un chapeau ainsi que des vêtements légers et de couleur claire ;
- Évitez les efforts physiques intenses, notamment le sport, le jardinage ou le bricolage, aux heures les plus chaudes.

Soyons solidaires avec les personnes les plus vulnérables

Une attention particulière doit être portée aux personnes âgées, isolées, en situation de handicap ou dépendantes.

- Prenez régulièrement de leurs nouvelles, notamment lorsqu'elles vivent seules ;
- Proposez votre aide pour les accompagner dans les gestes essentiels et veillez à ce qu'elles puissent s'hydrater et se maintenir au frais.

En cas de symptômes : agissez rapidement

Une forte chaleur peut entraîner différents symptômes : grande fatigue, maux de tête, étourdissements, nausées, etc.

En cas de symptômes ou de doute sur l'état de santé d'un proche, contactez rapidement un professionnel de santé.

Le gouvernement appelle à la vigilance de tous

Face aux fortes chaleurs, la prévention et la solidarité sont essentielles. Le gouvernement de la Nouvelle-Calédonie appelle chacun à adopter ces gestes simples, à rester attentif aux personnes les plus vulnérables et à ne pas sous-estimer les effets de la chaleur sur la santé.

En restant vigilants et en veillant les uns sur les autres, nous pouvons collectivement limiter les risques et traverser cet épisode de fortes chaleurs dans les meilleures conditions de sécurité.

* * *