

<https://www.haute-garonne.fr/actualites/la-haute-garonne-passe-en-vigilance-orange-canicule>

Haute Garonne

HAUTE-GARONNE - LE DEPARTEMENT

Haute-Garonne - 2026

# La Haute-Garonne passe en vigilance orange canicule

Rubric

Actu

Tag 1

Alerte

Tag 2

Climat

Publié le 3 juillet 2026

Reading time

Reading time : 1 minutes

Image d'illustration



Chapeau

Le département de la Haute-Garonne est placé en vigilance orange canicule à compter du mardi 7 juillet 2026 à 12 heures. Soyez toutes et tous vigilant(e)s. En raison des conditions climatiques, le fonctionnement des

services départementaux (Maisons des solidarités, maisons de proximité...) peut être modifié : contactez les structures avant de vous y déplacer.

Corps

### **Alerte canicule**

Le département de la Haute-Garonne est placé en vigilance orange canicule **à compter du mardi 7 juillet 2026 à 12 h.**

Quelques consignes de précaution à adopter en cette période :

- Gardez votre logement frais sa maison.
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes.
- Mangez en quantité suffisante.
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches.
- Buvez régulièrement de l'eau, même sans soif.
- Rafraîchissez votre corps et ventilez-vous.
- Rendez-vous dans un endroit frais ou climatisé 2 ou 3h par jour.
- Limitez les efforts physiques

**Et pour vous rafraîchir, pensez aux lacs et rivières en Haute-Garonne !**

[Plus d'infos sur le site de Météo France](#)

[Ouvrir la carte en plein écran](#)

### **RAPPELS DES BONS RÉFLEXES À AVOIR :**

- Boire régulièrement de l'eau, environ 1,5 L d'eau par jour
- Ne pas consommer d'alcool
- Maintenir sa maison au frais et faire des pauses régulières, à l'ombre ou dans des endroits climatisés
- Maintenir sa maison à l'abri de la chaleur
- Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes
- Mouiller sa peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation
- Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...)
- Lorsque l'activité le permet, porter des vêtements amples et légers de couleur claire
- Éviter les efforts physiques si possible, surtout l'après-midi
- Donner de ses nouvelles à son entourage