

Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.
CCAS Mairie Le VAL : 04.94.37.02.20

Les fortes chaleurs peuvent occasionner des risques pour la santé de chacun. Retrouvez ci-dessous les dispositions à prendre pour se protéger et protéger ses proches. En cas de malaise appelez le Samu avec le 15.

En période de fortes chaleurs ou de canicule les personnes âgées et les enfants en bas âge sont les plus vulnérables. Toutefois, la vigilance de tous est conseillée. Les adultes et notamment les personnes travaillant en extérieur, sont également concernés par les risques liés à la déshydratation. Ils doivent boire abondamment de l'eau ou des boissons non alcoolisées et rester le moins possible exposés à la chaleur. Il convient également d'éviter les efforts physiques intenses et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.

Une habitation à rafraichir

Pour rafraichir votre habitation, pensez à fermer vos volets ou rideaux et à maintenir les fenêtres fermées dans la journée. Pensez également à provoquer des courants d'air dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure (généralement le matin, le soir et la nuit). Évitez le plus possible d'allumer les lumières et plus généralement les appareils électroniques. Si vous ne parvenez pas à rafraichir votre habitation, passez au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais : grands magasins, cinémas, lieux publics...

Éviter de sortir

Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h – 21h). Si vous sortez, restez à l'ombre en portant un chapeau et des vêtements légers et amples, de couleurs claires.

Pensez à vous désaltérer

- buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale ;
ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation ;
- évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides augmentent la sécrétion de l'urine ;
- en cas de difficulté à avaler les liquides et pour diversifier les apports buvants, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (concombres, tomates, sauf en cas de diarrhées), des compotes, sorbets, yaourts...etc..
- évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).
- il est déconseillé de boire ou de manger (très) glacé.

En période de fortes chaleurs, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si vous laissez l'eau se reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.

Enfants et nourrissons

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur. Ils s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température.

Rester au frais et s'hydrater.

Pour y remédier, ils doivent boire abondamment surtout de l'eau et rester le moins possible exposés à la chaleur. Les nourrissons et les jeunes enfants ne doivent jamais être laissés en plein soleil ni être laissés seuls dans un véhicule.

Quels sont les signes qui doivent alarmer chez les enfants ?

- signes du coup de chaleur tels que fièvre, pâleur, somnolence ou agitation inhabituelle, soif intense avec perte de poids.

Que faire ?

- placez l'enfant dans une pièce fraîche, donnez-lui immédiatement et régulièrement à boire ;
- faites baisser la fièvre par un bain, un à deux degrés au-dessous de la température corporelle

Le Samu En cas de troubles de la conscience, de refus ou d'impossibilité de boire, de coloration anormale de la peau, de fièvre supérieure à 40°C, appelez sans tarder le Samu en composant le 15.

Enfants asthmatiques

- signalez votre enfant aux responsables des structures qui l'accueillent (école, club sportif, de loisirs, de vacances) ;
- en milieu scolaire, l'enfant asthmatique peut bénéficier d'un projet d'accueil individualisé.

Personnes âgées

Certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de la soif. Il est donc important que les personnes fragiles, en particulier celles ne résidant pas en établissement (notamment les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes handicapées ou malades à domicile, les personnes dépendantes ou en situation de précarité) doivent :

- boire régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour ;
- penser à donner régulièrement de leurs nouvelles à leurs proches et dès que nécessaire et oser demander de l'aide ;
- éviter de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;
- maintenir leur logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais). Dans les établissements pour personnes âgées ou handicapées, l'activation, dans les départements concernés, du plan bleu permettra aux résidents de séjourner plusieurs heures par jour dans des pièces rafraîchies ;
- passer si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...).

Si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure. De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, il faut consommer 0,5 l d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38 °C.

 *En cas de malaise*

En cas de malaise appelez le Samu avec le 15. Pour plus d'informations appelez le 0 800 06 66 66, l'appel est gratuit.