

## **PLAN CANICULE**

Activé chaque année depuis 2004, ce plan vise à prévenir les risques liés aux fortes chaleurs, en particulier pour les populations les plus fragiles, personnes âgées, handicapés, enfants.

**Lors d'une vague de chaleur, c'est le moment d'agir tous les jours pour que tout se passe bien !**

### **Quelques conseils :**

- Appeler ses voisins et ses amis : ne pas rester isolé
- Penser à aider ses proches, surtout ceux qui risquent de ne pas demander de l'aide à temps
- Protéger son habitation contre la chaleur. Si cette habitation ne peut pas être rafraîchie, passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais repéré à l'avance et facilement accessible
- Éviter les efforts aux heures les plus chaudes
- Agir rapidement en cas de signes qui doivent alerter (chez soi et chez les autres) |

**Pendant une vague de chaleur les volets ou persiennes seront :**

- baissés pendant toute leur exposition au soleil.
- relevés après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air.
- maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce.
- ouverts du côté ombragé si cela permet la réalisation de courants d'air. Dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère. S'il n'est pas possible de faire des courants d'air avec les seules fenêtres à l'ombre, les maintenir fermées.

Le soir, les dernières fenêtres fermées (persiennes et vitres) seront ouvertes, quand le soleil sera couché ET que la température extérieure aura baissé.

La nuit, on laissera ouvertes, dans la mesure du possible, vitres et persiennes.

### **Refroidir les pièces, par évaporation d'eau**

- Pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte (de préférence une serviette de bain)
- Remouiller le linge dès qu'il est sec
- Placer un pain de glace ou un sac de glaçons dans un courant d'air (devant un ventilateur).
- Verser régulièrement un seau d'eau, si possible, le soir après le coucher du soleil, sur une terrasse, un balcon ou un appui de fenêtre.

## Comment se protéger ?

1. Habits amples, légers, clairs. Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
2. Boire régulièrement. Sans attendre d'avoir soif. De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement. Jamais d'alcool. Éviter sodas et autres boissons sucrées. Évitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)
3. Utilisation de ventilateur et brumisateur
4. L'usage simultané est le plus efficace : brumiser d'abord les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec le ventilateur manuel. A répéter autant de fois qu'on le veut, dès qu'on est sec.
5. Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)
6. Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie. Prévoir de passer plusieurs heures par jour, chaque jour, dans un endroit frais, proche de son domicile et repéré à l'avance.
7. Dans tous les cas, respecter si possible l'heure de la sieste  
Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.

## Alimentation

- Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).

## Limitez au maximum votre activité physique

- Proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage),
- Reporter ce qui est urgent aux heures fraîches,
- Si une activité est obligatoire : jamais au soleil.
- Mouiller son T shirt et sa casquette avant de les enfiler, les laisser sécher sur la peau et renouveler le procédé.
- On peut aussi s'asperger d'eau, régulièrement, si l'on est obligé de travailler.
- Appeler les membres de sa famille au téléphone
- Demander l'aide de ses voisins
- Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective.

## **A MONNIERES**

Afin de parer aux risques d'un éventuel épisode caniculaire, notre commune a élaboré un plan de prévention à destination des personnes âgées, fragilisées et/ou handicapées.

Vous habitez Monnières, vous êtes une personne âgée de plus de 65 ans, vous êtes en situation de handicap, vous avez des problèmes de santé, vous êtes isolée géographiquement et/ou familialement n'hésitez pas à vous faire connaître en contactant le centre communal d'action sociale (CCAS) en mairie :

 02 40 54 60 64  [accueil@mairie-monnières.fr](mailto:accueil@mairie-monnières.fr)

Il s'agit d'une démarche volontaire de votre part. Les agents de ce service évalueront avec vous votre besoin d'aide, de soutien, de visite ou de secours en cas de canicule.

**La solidarité est l'affaire de tous et vous pouvez compter sur nous !**



The banner features a red sun icon with a sad face on the left. The text in the center reads: 'LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION « CANICULE »' in red, followed by the phone number '0800 06 66 66' in large red digits. Below the number, it says 'Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe'. On the right is a blue mobile phone icon. At the bottom left are social media icons for Twitter, Facebook, and LinkedIn with the handle '@MinSoliSanté'. At the bottom right is the logo of the French Republic and the text 'Ministère des Solidarités et de la Santé'.

 **Ou [114](tel:114) pour les personnes sourdes ou malentendantes**