

La canicule, comprendre et agir

Avec l'été et l'augmentation sensible des températures, les pouvoirs publics renouvellent leurs efforts pour limiter les effets néfastes de la chaleur, surtout chez les personnes âgées.

Le gouvernement met chaque année en place un « Plan national canicule » qui prévoit une forte participation des communes, par l'intermédiaire du plan départemental de gestion de la canicule élaboré par le Préfet. Le plan canicule est activé si les températures dépassent 35 °C la journée et 21 °C la nuit, pendant trois jours consécutifs.

Au-delà du travail de prévention mené pour accompagner les personnes âgées, la ville de Sèvres et le Centre Communal d'Action Sociale se mobilisent et se chargent de tenir un registre de recensement des personnes âgées vulnérables et isolées de plus de 65 ans (ou plus de 60 ans présentant un handicap), notamment pour les personnes qui :

- risquent d'être sans contact avec des membres de leurs entourages pendant l'été,
- ont des problèmes de santé, les rendant vulnérables en cas de fortes chaleurs.

Les numéros utiles

0 800 06 66 66

Canicule Info Service (appel gratuit)
Plateforme téléphonique nationale du lundi
au samedi de 9 h à 19 h

15 - SAMU

Si vous voyez une personne victime
d'un malaise ou d'un coup de chaleur,
appelez immédiatement les secours en
composant le 15 !

18 - Pompiers

112 - Numéro d'urgence unique européen

**115 - Numéro d'urgence sociale anonyme et
gratuit**

Consultez régulièrement la météo et la carte
de vigilance de Météo France sur
www.meteo.fr



PRÉVENTION CANICULE

Personnes isolées,
fragilisées, handicapées,
faites-vous recenser !

Plan canicule, faites-vous recenser !

Dans le cadre du dispositif « Plan national canicule », chaque ville doit recenser les personnes âgées et/ou handicapées et personnes souffrant de maladies chroniques. De juin à septembre, si une alerte est déclenchée, des mesures destinées à informer, protéger et secourir les personnes inscrites sur le registre seront mises en place sur le terrain.

Pour qui s'adresse le plan canicule ?

Toutes les personnes qui le souhaitent peuvent se faire recenser, et plus particulièrement :

- les personnes âgées de 65 ans et plus
- les personnes handicapées (à partir de 60 ans)
- les personnes souffrant de maladies chroniques

Comment faire la demande d'inscription ?

La personne elle-même - son représentant légal ou un tiers (parent, voisin, médecin traitant, services sociaux...) peut faire une demande d'inscription, soit en remplissant le formulaire papier à disposition dans les services CCAS et Espace seniors de la ville de Sèvres, soit en remplissant le formulaire directement en ligne sur le site de la ville, www.sevres.fr.

La confirmation par la personne concernée est obligatoire. Celle-ci recevra un accusé de réception validant l'inscription. Les personnes concernées peuvent à tout moment se retirer de la liste.

Pour toute autre question, contactez le référent canicule de la ville de Sèvres :
CCAS - Espace seniors
Hôtel de ville
54, Grande Rue - 92310 Sèvres
Tél. 01 41 14 11 36

Si une alerte est déclenchée, des mesures destinées à informer, protéger et secourir les personnes inscrites sur le registre seront mises en place sur le terrain.

Dans le cadre du plan canicule, il existe différents niveaux d'activation. Ces niveaux s'articulent avec les 4 couleurs de vigilance météorologique :

► NIVEAU 1

Veille saisonnière
Correspond à la carte de vigilance verte de Météo France

► NIVEAU 2

Avertissement chaleur
Correspond à la carte de vigilance jaune de Météo France

► NIVEAU 3

Alerte canicule
Correspond à la carte de vigilance orange de Météo France

► NIVEAU 4

Mobilisation maximale
Correspond à la carte de vigilance rouge de Météo France

Canicule : adoptez les bons réflexes

Avec l'âge, notre corps supporte plus difficilement les écarts de température. Pour éviter de graves répercussions sur la santé lors de variations climatiques extrêmes, voici quelques règles simples à respecter...

JE BOIS ENVIRON 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR



Buvez plus d'un litre et demi par jour par prises régulières car la sensation de soif diminue avec l'âge. Vous pouvez varier et vous désaltérer avec du thé frais, des jus de fruits et en consommant des laitages, des soupes et des compotes. Mangez froid et proscrivez boissons alcoolisées, repas copieux et aliments riches.

JE MAINTIENS MA MAISON À L'ABRI DE LA CHALEUR



Pensez à fermer fenêtres et volets sur les façades exposées au soleil et provoquez courants d'air dès le coucher du soleil et pendant la nuit. Si vous le pouvez, équipez-vous de ventilateurs ou, mieux de la climatisation.

JE PRÉVIENS LA MONTÉE DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE



Portez des vêtements légers, amples, de couleur claire et évitez tout effort physique inutile. Pulvérisez-vous d'eau ou appliquez-vous des lingettes humides sur le visage et autres parties découvertes du corps. Enfin, surveillez votre température pour vous assurer qu'elle n'augmente pas. Si votre température s'élève, appelez votre médecin.

JE MANGE NORMALEMENT (FRUITS, LÉGUMES, SOUPE, PAIN...) ET JE SUIS PRUDENT FACE AUX RISQUES ACCRUS D'INTOXICATION ALIMENTAIRE

Lors de vos achats, choisissez les produits frais et surgelés au dernier moment et utilisez des sacs isothermes. Limitez ensuite au maximum le temps et transfert entre l'achat et la conservation des denrées ou leur préparation. Évitez également les ouvertures fréquentes et prolongées du réfrigérateur.



JE DONNE DES NOUVELLES À MON ENTOURAGE