



## Plan canicule

L'été, la chaleur présente des risques, notamment quand la température reste élevée plusieurs jours de suite et/ou que le thermomètre redescend peu pendant la nuit.

### Qu'est-ce que la canicule ?

La canicule se traduit par des températures élevées, supérieures à 31°C en journée et à 21°C la nuit, durant plus de 3 jours.

### Quels sont les risques ?

Le corps ne réagit pas de la même façon face à la canicule. Si votre corps transpire peu, il a du mal à se maintenir à 37°C, voire il augmente. Vous risquez alors un coup de chaleur ou hyperthermie.

A contrario, si votre corps transpire beaucoup, certes il se maintient à la bonne température, mais il perd de l'eau. Il vous faut donc vous réhydrater en permanence.

**Les signes avant-coureurs d'un malaise peuvent prendre la forme de crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre, vertiges, nausées, propos incohérents, bouffées de chaleur, sueurs, soif intense.**

Les agents de convivialité et du service animations senior sont mobilisés pour appeler les personnes âgées, voir se déplacer à leur domicile si nécessaire. Ils apporteront de l'eau et des brumisateurs et se tiendront à leur disposition pour les accompagner dans toute démarche utile.

Le numéro d'astreinte à contacter en cas de problème est le **01 30 69 19 21**  
**L'astreinte se déclenche à partir du niveau de vigilance orange.**

**Vous faites partie des personnes fragiles ? [Inscrivez-vous au registres des personnes](#)**

[fragiles.](#)

Consultez la [carte interactive](#) des îlots de fraîcheur dans la ville.

## Les bons gestes à adopter en cas de canicule

- Buvez beaucoup d'eau (2L par jour) et de façon régulière et n'attendez pas d'avoir soif pour boire
- Évitez les boissons alcoolisées qui favorisent la déshydratation
- Couvrez votre tête et votre corps pour vous protéger du soleil, utilisez un écran solaire et ne vous exposez pas au soleil, surtout entre 12h et 16h
- Prenez des douches fraîches et humectez régulièrement votre visage et votre corps à l'aide d'un vaporisateur d'eau
- Mangez en quantité suffisante des fruits et des légumes (pour les minéraux qu'ils contiennent), des protéines qui retiennent l'eau dans l'organisme
- Évitez les efforts physiques
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches

### À la maison

- Maintenez votre maison au frais en fermant les volets et les stores
- Faites circuler l'air à l'aide d'un ventilateur
- Si l'eau ne manque pas, arrosez devant votre porte et mouillez le carrelage : l'évaporation fait baisser la température



### Au travail

Au travail vous pouvez vous protéger. Que vous exerciez vos fonctions en intérieur ou en extérieur, il existe des solutions simples pour éviter le coup de chaleur ou la déshydratation. :

- **Au bureau** : D'abord, préférez les vêtements légers et amples. Ensuite, maintenez la pièce à l'abri de la chaleur : baissez les stores, évitez d'ouvrir les fenêtres entre midi et 16h et aérez votre espace de travail le matin ou le soir. Pour vous rafraîchir, n'hésitez pas à utiliser un ventilateur.

- **A l'extérieur** : Premier conseil, protégez-vous du soleil ! Portez une casquette ou un chapeau, mettez des gants - surtout si vous devez manipuler des surfaces métalliques exposées au soleil. Ensuite, adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur et organisez-vous de manière à réduire la cadence. Les efforts physiques intenses sont à réserver aux heures les plus fraîches de la journée. En dehors, utilisez systématiquement les aides à la manutention dont vous disposez. Enfin, n'oubliez pas de se répéter : hydratez-vous !

## **Infos pratiques**

**En cas de problème, contactez le 01.30.69.19.21**