

Madame, Monsieur,

Il n'est pas inutile de vous rappeler quelques conseils pratiques pour l'été en cas de chaleur importante. Voici les plus importants.

PLAN CANICULE 2024
QUELQUES CONSEILS PRATIQUES EN CAS DE FORTES CHALEURS

Le corps humain fonctionne comme une chaudière régulée à 37°. Un individu en bonne santé supporte des variations de température allant de 34° à 40°. En période de forte chaleur, quand la régulation se fait normalement, le corps peut perdre jusqu'à 1 litre d'eau par heure (10 litres par 24 heures). Chez les personnes âgées, cette régulation thermique est plus longue.

Lorsqu'il fait chaud, il est conseillé de :

- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour sauf en cas de contre-indication médicale ; ne pas consommer d'alcool ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre ;
- Manger en quantité suffisante des plats légers et riches en eaux (fruits et légumes)
- Se rafraîchir et mouiller son corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- Maintenir son logement frais (fermer les fenêtres et volets la journée, ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais ;
- Une sieste en début d'après-midi est également bienfaitrice.

Si vous devez sortir, évitez les heures les plus chaudes de la journée (11 h – 16 h).

Si sortir s'avère indispensable, préférer le matin tôt ou le soir tard, rester à l'ombre dans la mesure du possible, en évitant le plein de soleil. Sortir en portant un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire. En revanche, on évitera les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...).

En cas de problème, téléphonez au 15 ou au 18.

Sachez que dans tous les cas, s'il est prévu de fortes chaleurs et si l'on s'interroge sur sa santé ou celle d'une personne de son entourage, le médecin traitant ou le pharmacien peuvent donner tout conseil utile.

Vous avez aussi la possibilité de vous faire recenser sur un registre nominatif, en Mairie, pour permettre une intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence (Mmes BERNARD Charline et SANNIER Audray - 02 99 89 93 86)

Nous souhaitons ainsi vous aider à prendre les bonnes dispositions pour que tout se passe bien durant cette période.

Avec nos salutations les plus distinguées.

*Martine DERVILLY-COUERAUD
Adjointe déléguée aux
Affaires Sociales.*