

# La lettre de la Municipalité



Une ville à la campagne

## Prévention canicule?!



### Personnes fragiles : faites-vous connaître

La ville souhaite pouvoir intervenir auprès des personnes les plus fragiles, si cela est nécessaire, en partenariat avec le Conseil général de Seine-et-Marne et la Direction Départementale de l'Action Sanitaire et Sociale (DDASS).

Vous souhaitez être contacté(e) en période de risques accrus, faites-vous connaître.

Vous connaissez une personne concernée par cette fiche et à qui vous pouvez la remettre, aidez-nous à la connaître.

Nous vous proposons de remplir la fiche de lien social au verso et de la retourner au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).  
Contact : 01 60 03 98 56

Evoquer la canicule en ce moment peut paraître tout à fait incongru. Alors qu'on attend désespérément l'arrivée effective de l'été et des températures de saison, on a du mal à imaginer qu'une période de canicule est possible.

Et pourtant, il faut bien prévoir des conditions climatiques particulières qui nous obligent à la prudence, à la prévention et aux conseils.

C'est l'objet de cette lettre d'information qui, comme chaque année, invite aux gestes simples mais indispensables pour s'adapter à des situations de forte chaleur.

A tous, canicule ou pas, nous souhaitons un très bel été.

**Bernard CORNEILLE**  
Conseiller général  
Maire d'Othis

**Patrick KURNIK**  
Conseiller municipal  
délégué à la Solidarité

### ► Il fait trop chaud

L'habitat est en lui-même peu protecteur, conçu davantage pour profiter du soleil que pour s'en protéger. Le risque est particulièrement grand lorsque les températures restent élevées jour et nuit et que l'organisme ne peut profiter de la fraîcheur nocturne pour récupérer.

Il est impératif de maintenir par tous les moyens la température corporelle et d'éviter la déshydratation. La vigilance des proches est, à cet égard, essentielle.

### ► De l'eau, encore de l'eau, toujours de l'eau. Pourquoi ?

La proportion d'eau dans le corps diminue tout au long de la vie : elle passe de 62 % à 25 ans à 53 % à 70 ans. La fonction rénale s'altère, la structure de la peau se modifie et les phénomènes de sudation deviennent moins performants. La perception de la sensation de soif diminue. Lorsque celle-ci apparaît, la déshydratation est déjà importante.

Les diarrhées, les vomissements et la fièvre augmentant les pertes en eau



et nécessitent, en cas de chaleur, une consultation médicale en urgence.

L'alcool aggrave la déshydratation. Consultez votre médecin traitant sur les médicaments que vous prenez et leurs possibles effets sur la température corporelle. En cas de régime sans sel, il est important de lui demander conseil. En tout état de cause, il faut penser à boire régulièrement.

## ► Quelques conseils pour maintenir une température corporelle normale

### En agissant sur l'environnement

- Fermer les fenêtres et volets en particulier sur les façades exposées au soleil ;
- Provoquer des courants d'air lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur ;
- Aérer les pièces lorsque la température baisse ;
- Éventuellement, activer les ventilateurs et les appareils de climatisation mais sans oublier d'humidifier l'air ambiant (disposer des linges humides, des récipients d'eau dans la pièce, utiliser les brumisateurs) ;
- Se rendre dans les lieux climatisés (grands magasins, cinémas, ...).

### En adaptant son mode de vie

- Porter des vêtements légers, amples, de couleur claire ;
- Éviter tout effort physique inutile ;
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes ;
- Sortir toujours avec un chapeau ;



- Manger froid ;
- Éviter les repas trop riches en graisses.

### A faire absolument

- Augmenter sa consommation d'eau par prise régulière, même en l'absence de sensation de soif. La quantité habituelle de 1,5 litres à 2 litres n'est pas suffisante en période caniculaire ;
- Dans le même temps, augmenter la consommation de sel (en cas de régime sans sel, prendre l'avis du médecin prescripteur) ;
- Diversifier les apports, penser aux infusions froides, aux jus de fruits, aux laitages et aux soupes fraîches. Si la personne a des difficultés à absorber du liquide, elle peut consommer des aliments riches en eau (yaourts, sorbets, ...) ou encore de l'eau gélifiée.

✂ -----

Nom : ..... Prénom : .....

Âge : ..... ou année de naissance : .....

Adresse : .....

Bâtiment : ..... Étage : ..... Porte : ..... Code : .....

Votre numéro de téléphone : .....

Le téléphone de l'un de vos proches : .....

Recevez-vous des visites?    Oui                    Non

Précisez (voisin, ami, Mairie, association, ...) : .....

Êtes-vous aidé(e) par une aide ménagère ?    Oui                    Non

Bénéficiez-vous d'un dispositif de téléassistance ?    Oui                    Non

Pouvez-vous sortir seul(e) ?    Oui                    Non

Questionnaire rempli par : ..... Signature :