

La lettre de la Municipalité

Prévention canicule



La canicule et nous...

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 l'ARS.

Vous souhaitez être contacté(e), faites-vous connaître.

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

Nous vous proposons de remplir le coupon de lien social au verso et de le retourner au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Contact : 01 60 03 98 56

Canicule Info Service

0 800 06 66 66

de 8h à 20h

(appel gratuit depuis un poste fixe)

Evoquer la canicule semble nécessaire en cette période estivale.

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

Votre santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :

- Il fait chaud;
- La nuit, la température ne descend pas, ou très peu;
- Cela dure depuis plusieurs jours.

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

Bernard CORNEILLE

Conseiller général

Maire d'Othis

Viviane DIDIER

Adjointe au Maire

déléguée aux Solidarités

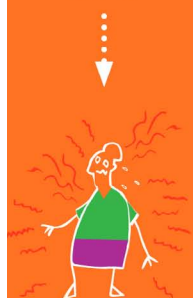
LES CONSEILS DE PRÉVENTION

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

Personne âgée



Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.



La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

Enfant et adulte



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

► 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, porter un chapeau ;
- Éviter tout effort physique intense ;
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes ;
- Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...)
- Demander conseil à son médecin traitant ou à son pharmacien en cas de prises de médicaments.
- Donner de vos nouvelles à votre entourage.

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.

Canicule Info Service
0 800 06 66 66 de 8h à 20h
(appel gratuit depuis un poste fixe)

► **Coupon à renvoyer à :**
Centre Communal d'Action Sociale
Place Jean Jaurès - 77280 Othis

Nom :

Prénom :

Âge :

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 :