

## Sommaire

I. Numéro local d'information .....	2
II. Recommandations locales.....	3
III. Recommandations au grand public.....	4
1. Quand les chaleurs sont-elles les plus dangereuses ? .....	4
2. Que faire en cas de fortes chaleurs ?.....	5
3. Recommandations pour les personnes à risque en cas de fortes chaleurs.....	6
4. Symptômes et maladies liés à la chaleur.....	10
5. Facteurs pouvant conduire à la survenue de pathologies liées à la chaleur.....	12
6. Médicaments et fortes chaleurs.....	13
7. Pollutions et fortes chaleurs .....	14
8. Aliments et fortes chaleurs .....	15
9. Rafraîchissement et climatisation des habitations.....	16
10. Informations pratiques.....	18
IV. Questions/Réponses - Plan national canicule .....	19
1. Les niveaux d'alerte du PNC.....	19
2. La vigilance météorologique.....	20
3. Les plans .....	21

## I. Numéro local d'information

### Mise en place du numéro local d'information

#### Mission du numéro local d'information

Informar les populations concernées, en particulier sur la localisation des lieux publics rafraîchis et sur les conseils de prévention en cas de fortes chaleurs.

#### Mise en place du numéro d'appel local

Niveau de veille saisonnière : préparation à l'ouverture d'un numéro d'appel (vert, indigo, azur, numéro de préfecture, numéro unique de crise) en cas d'activation du niveau de mise en garde et actions pour répondre aux questions concernant le département.

Niveau de mise en garde et actions : activation du numéro local d'information.

## II. Recommandations locales

### **Quels sont les lieux où je peux aller me rafraîchir ? Où sont-ils situés ?**

En cas de fortes chaleurs, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais. Vous pouvez notamment vous rendre dans les grands magasins, les cinémas, les bâtiments publics, les piscines municipales, etc. Certains de ces lieux peuvent aménager leurs plages horaires d'ouverture en cas de canicule.

La préfecture de votre département met à votre disposition un numéro d'appel en cas de survenue d'une vague de fortes chaleurs qui vous permettra de disposer, entre autres, de la liste des lieux rafraîchis accessibles dans votre département.

La municipalité vous propose plus particulièrement les lieux rafraîchis suivants :

*(liste et localisation des lieux, numéros de téléphone de la permanence).*

### **Je connais des personnes fragiles (malades ou personnes âgées) dans mon entourage proche qui ne bénéficient d'aucune aide.**

#### **Qui dois-je contacter pour que ces personnes soient suivies en cas de canicule ?**

Le service social de la commune.

En effet, les communes font intervenir des associations ou organismes (Croix-Rouge par exemple) pour contacter les personnes âgées et les personnes handicapées vivant à domicile, sur la base des registres communaux, et leur apporter l'aide nécessaire en cas de canicule.

Les associations de bénévoles ou les organismes chargés du suivi des personnes fragiles au sein de votre commune sont les suivantes :

*(liste et coordonnées des associations et organismes).*

### **Mon médecin ou mon infirmière est en congé, comment puis-je trouver un remplaçant ?**

Assurez-vous dans un premier temps que votre médecin ou votre infirmière n'a pas laissé les coordonnées de son remplaçant sur sa boîte vocale. Si tel n'est pas le cas, demandez conseil à votre pharmacien : il connaît les réseaux des personnels soignants à domicile *(liste des personnels soignants de garde dans la zone et coordonnées des associations d'aide aux personnes à risque)*, ou appelez le 15.

### **Des points de distribution d'eau sont-ils accessibles ?**

Des points de distribution d'eau ont été installés dans les communes en raison du niveau d'alerte canicule.

Ces points d'eau sont accessibles aux endroits suivants :

*(liste des points de distribution d'eau).*

Les renseignements relatifs à l'organisation de ces points de distribution d'eau sont également disponibles auprès du numéro d'appel mis en place par votre préfecture.

### **Où puis-je obtenir une information fiable et/ou localisée sur la météo ?**

Sur le site de Météo France en permanence : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr). Vous y trouverez une carte de vigilance météorologique. Elle est réactualisée deux fois par jour à 6 h 00 et 16 h 00. Elle peut être réactualisée à tout moment quand un changement notable intervient.

### **III. Recommandations au grand public**

1. Quand les chaleurs sont-elles les plus dangereuses ?
2. Que faire en cas de fortes chaleurs ?
3. Recommandations pour les personnes à risque en cas de fortes chaleurs
4. Symptômes et maladies liés à la chaleur
5. Facteurs à risque pouvant conduire à la survenue de pathologies liées à la chaleur
6. Médicaments et fortes chaleurs
7. Pollution et fortes chaleurs
8. Aliments et fortes chaleurs
9. Rafraîchissement et climatisation des habitations
10. Informations pratiques : prévenir et soigner

#### **1. Quand les chaleurs sont-elles les plus dangereuses ?**

- Quand ce sont les premières chaleurs car le corps n'est pas habitué aux températures élevées.
- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours et est continue jour et nuit.
- Quand il fait très humide et qu'il n'y a pas de vent.
- Quand les effets de la pollution atmosphérique s'ajoutent à ceux de la chaleur.

## 2. Que faire en cas de fortes chaleurs ?

### **Rafraîchir son habitation**

- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrez les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit.
- Provoquez des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Dans la mesure du possible, baissez ou éteignez les lumières électriques et plus généralement les appareils électriques susceptibles de dégager de la chaleur.

### **Se rafraîchir**

- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher.
- Restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez votre système de rafraîchissement 5 °C en dessous de la température ambiante).
- En l'absence de rafraîchissement, passez au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais : grands magasins, cinémas, lieux publics (listes de ces endroits disponibles auprès du numéro mis en place par la préfecture ou auprès de votre mairie).

### **Éviter de sortir**

- Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h – 21h).
- Préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil.
- Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.

### **Se désaltérer**

- Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale.
- Ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.
- Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides augmentent la sécrétion de l'urine.
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (concombres, tomates, sauf en cas de diarrhées), boire de l'eau gélifiée.
- Accompagnez la prise de boissons non-alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes, etc.).
- Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).

### **Aider ses proches**

- Aidez les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part.
- Appelez régulièrement vos voisins et/ou vos proches âgés et/ou handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.

### 3. Recommandations pour les personnes à risque en cas de fortes chaleurs

#### **Recommandations pour les personnes âgées (attention, certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de la soif)**

- Buvez régulièrement tout au long de la journée en évitant les boissons glacées. Pensez à diversifier les apports hydriques sur la journée (cf. ci-dessous).
- Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez éventuellement un ventilateur.
- Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir entre 11h et 21h.
- Passez 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais.
- Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit s'il fait plus frais.
- Alimenter-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
- Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.
- Faites-vous héberger chez un parent ou une personne de votre entourage si vous vivez dans un habitat mal adapté à la chaleur.
- Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

#### **Recommandations en matière d'hydratation**

- Buvez au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13 à 14 verres en moyenne, à adapter selon son poids. En cas de besoin, demander au médecin traitant la quantité adéquate.
- En période de fortes chaleurs, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si vous laissez l'eau se reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.
- Consommez des eaux moyennement minéralisées : faire par exemple des mélanges d'eau gazeuse (fortement minéralisée) et d'eau du robinet.
- Pensez à diversifier les apports en buvant :
  - > du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons ;
  - > des gaspachos ou des soupes froides ;
  - > des compotes de fruits ;
  - > des sorbets, préférables aux glaces car plus riches en eau ;
  - > des jus de fruits ;
  - > des fruits et des légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et les concombres ;
  - > des yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.
- Il est déconseillé de boire ou de manger (très) glacé : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.
- Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.
- Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.

***Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure.***

***De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, il faut consommer 0,5 l d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38 °C.***

#### **Recommandations pour les sportifs**

##### **Pour une personne non entraînée**

- Ne pas démarrer ni reprendre une activité physique ou sportive en période de fortes chaleurs.

##### **Pour un sportif entraîné**

- Ne commencez une activité physique que si vous êtes en pleine possession de vos moyens.
- Ne participez pas à une compétition.

- Réduisez vos activités physiques et sportives, et évitez absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée (11h-21h).
- Si vous exercez une activité sportive de plein air, protégez-vous de la chaleur :
  - > pratiquez l'activité physique à l'ombre et en milieu aéré ;
  - > portez un chapeau à large bord et protégez-vous la nuque ;
  - > évitez les coups de soleil (crème solaire) ;
  - > portez des lunettes de soleil ;
  - > aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque d'eau ;
  - > portez des vêtements amples, aérés et clairs ;
  - > les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle.
- En cas de forte rougeur, de sensation de chaleur intense, de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement, etc.) :
  - > arrêtez l'exercice physique, aspergez-vous d'eau, buvez et restez à l'ombre dans un endroit aéré ;
  - > surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe.
- Contrôlez votre hydratation : boire avant, pendant et après l'effort à raison de 10 cl (un verre) toutes les 10 min :
  - > avant l'effort : boire 200 à 300 ml (deux verres) ;
  - > pendant l'effort : éviter de boire de l'eau pure en trop grande quantité (au-delà de 2 à 3 litres) et préférer des solutions contenant 30 à 80 g/l de sucres en ambiance normale et 20 à 50 g/l de sucre en ambiance chaude ; et 400 à 600 mg/l de sodium soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson ;
  - > après l'effort : prendre une boisson de récupération. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu afin de pouvoir compenser le déficit. Ajouter à l'eau du sel (addition obligatoire) et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucres. On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.

## **Recommandations pour les travailleurs**

### **Conseils aux travailleurs**

- Pensez à consulter le bulletin météo (radio, presse, etc.).
- Surveillez la température ambiante.
- Buvez, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 à 20 min.
- Portez des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. : vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur.
- Protégez-vous la tête du soleil.
- Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur et organisez le travail de façon à réduire la cadence, notamment en aménageant les plages horaires de travail.
- Réduisez ou différez les efforts physiques intenses, et reportez les tâches ardues aux heures les plus fraîches.
- Allégez la charge de travail par des cycles courts travail/repos.
- Réclamez et utilisez les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage, etc.)
- Pensez à éliminer toute source additionnelle de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé, etc.
- Utilisez un ventilateur d'appoint, extracteur de chaleur (à utiliser seulement à une température ambiante de moins de 33 °C, au-delà, cela pourrait augmenter la température).
- Évitez toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin).
- Faites des repas légers et fractionnés.
- Redoublez de prudence si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments.

### **Facteurs de risque liés au travail**

- Travail dans des bureaux et espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique.
- Travail physique exigeant : manutentions lourdes et/ou très rapides.
- Pauses de récupération insuffisantes.
- Exposition directe au soleil pendant les heures les plus chaudes.
- Port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur.
- Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail.
- Facteurs liés à certains types de travaux (ex : pour les couvreurs risque d'augmentation de la chaleur due aux surfaces réfléchissantes)
- Utilisation de produits chimiques : solvants, peintures, etc.

## **Mesures à appliquer pour les employeurs**

Afin de limiter les accidents du travail liés aux conditions climatiques, quelques mesures simples doivent s'imposer aux employeurs. C'est en ce sens qu'a été publié le décret n°2008-1382 du 19 décembre 2008 relatif à la protection des travailleurs exposés à des conditions climatiques particulières.

Désormais, tout employeur doit :

- intégrer au « document unique » les risques liés aux ambiances thermiques ;
- et, dans le secteur du BTP, mettre à la disposition des travailleurs un local de repos adapté aux conditions climatiques ou aménager le chantier de manière à permettre l'organisation de pauses dans des conditions de sécurité équivalentes.

### ***Niveau de veille saisonnière***

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place.
- Prévoir des sources d'eau potable fraîche à proximité des postes de travail en quantité et en qualité suffisante.
- Vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation.
- Prévoir des aides mécaniques à la manutention.
- Surveiller la température ambiante.
- Afficher dans un endroit accessible à tous les salariés le document établi par le médecin du travail.

### ***Niveau de mise en garde et actions***

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place :
- Vérifier que des sources d'eau potable fraîche sont mises à la disposition des salariés à proximité des postes de travail, en quantité et en qualité suffisante.
- Vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation.
- Fournir des aides mécaniques à la manutention.
- Prévoir des pauses régulières et si nécessaire veiller à aménager les horaires de travail.
- Surveiller la température ambiante.
- Informer tous les travailleurs des risques, des moyens de prévention, des signes et symptômes du coup de chaleur.
- Informer les CHSCT et les institutions représentatives du personnel des recommandations à mettre en œuvre en cas d'exposition aux fortes chaleurs.

### ***Niveaux de mobilisation maximale***

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place et sont fonctionnelles.
- Prévoir une organisation du travail permettant de réduire les cadences si nécessaire, d'alléger les manutentions manuelles, etc.
- Prévoir une organisation du travail permettant au salarié d'adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.
- Afficher les recommandations à suivre pour les salariés prévues au niveau du plan d'action.
- Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible : début d'activité plus matinal, suppression des équipes d'après-midi, etc.
- Organiser des pauses ou organiser des pauses supplémentaires et/ou plus longues aux heures les plus chaudes, si possible dans une salle plus fraîche.
- S'assurer que le port des protections individuelles est compatible avec les fortes chaleurs.
- Pour les employeurs, évacuer les locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34 °C en cas de défaut prolongé du renouvellement d'air (recommandation CNAM R.226).

## **Recommandations pour les enfants**

### **La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide**

#### **Limiter les sorties des enfants**

- Limitez les promenades et sorties pendant les pics de chaleur, particulièrement pour les enfants âgés de moins d'un an, toujours avec des vêtements légers, amples, de couleur claire, sans oublier un chapeau.
- Lors des déplacements en voiture, emportez des quantités d'eau suffisantes et ne laissez en aucun cas les enfants seuls dans une voiture, même pour une courte durée.



### **Rafrâichir les enfants**

- N'hésitez pas à laisser les bébés en simple couche à l'intérieur, particulièrement pendant le sommeil.
- Aérez les pièces et occulrez les fenêtres exposées au soleil durant la journée (attention : pour éviter les défenestrations accidentelles d'enfants, ne laissez jamais un enfant seul près d'une fenêtre ouverte ou sur un balcon).
- Proposez des bains fréquents dans la journée (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle). Attention pour éviter les noyades accidentelles d'enfants, ne laissez jamais votre enfant seul sans surveillance dans son bain, dans une pataugeoire ou dans une piscine.

### **Faire boire les enfants**

- Proposez-lui à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif.
- La nuit, proposez-lui de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.
- Donnez-lui des fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, des légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée).
- Proposez des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produits lactés.

### **Quels sont les signes qui doivent alarmer chez les enfants ?**

#### Symptômes :

- Signes du coup de chaleur tels que fièvre, pâleur, somnolence ou agitation inhabituelle, soif intense avec perte de poids.

#### Que faire ?

- Placez l'enfant dans une pièce fraîche, donnez-lui immédiatement et régulièrement à boire ;
- Faites baisser la fièvre par un bain, un à deux degrés au-dessous de la température corporelle ;
- En cas de troubles de la conscience, de refus ou d'impossibilité de boire, de coloration anormale de la peau, de fièvre supérieure à 40°C, appelez sans tarder le SAMU en composant le 15.

### **En cas de pollution associée à une forte chaleur, le risque est-il plus grand pour les enfants ?**

Comme pour les adultes, les pics de pollution peuvent représenter un risque d'aggravation de l'état de santé des enfants.

Les symptômes pouvant survenir à cette occasion sont les suivants :

- Toux, rhinite, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux.

#### Que faire ?

- N'hésitez pas à prendre un avis médical. Ces pics de pollution pourraient, en effet, révéler une sensibilité particulière de certains enfants non mise en évidence jusque là.

### **Enfants asthmatiques**

- Signalez votre enfant aux responsables de la structure qui l'accueillent (école, club sportif, de loisirs, de vacances).
- En milieu scolaire, l'enfant asthmatique peut bénéficier d'un projet d'accueil individualisé.

## 4. Symptômes et maladies liés à la chaleur

### Les pathologies pouvant survenir en cas de fortes chaleurs

Lorsque le corps ne réussit pas à réguler sa température, voici les pathologies qui peuvent apparaître :

- crampes ;
- épuisement ;
- insolation ;
- coup de chaleur.

### Qu'est-ce que des crampes dues à la chaleur et comment réagir?

#### Symptômes :

- crampes musculaires dans l'abdomen, les bras, les jambes, etc.
- survenant surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques.

#### Que faire ?

- cessez toute activité et reposez-vous dans un endroit frais ;
- n'entreprenez pas d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ;
- buvez des jus de fruits légers ou une boisson énergétique diluée de l'eau ;
- consultez un médecin si les crampes durent.

### Qu'est-ce qu'un épuisement lié à la chaleur et comment réagir?

#### Symptômes :

- il s'agit de symptômes survenant après plusieurs jours de chaleur surtout chez les personnes âgées : étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelles.

#### Que faire ?

- reposez-vous dans un endroit frais ;
- buvez de l'eau, du jus de fruit ou une boisson énergétique diluée avec de l'eau ;
- appelez votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.

### Qu'est-ce qu'une insolation et comment réagir?

**Rappel : Ne pas s'exposer trop longtemps au soleil, surtout aux heures les plus chaudes (entre 12 h et 16 h)**

#### Symptômes :

- sont liés à l'effet direct du soleil sur la tête et sont favorisés par la chaleur : maux de tête violents/état de somnolence/nausées et éventuellement perte de connaissance/fièvre élevée avec parfois brûlures cutanées.

#### Que faire ?

- placez la personne à l'ombre ;
- effectuez les manœuvres de refroidissement : asperger d'eau froide et ventiler, ou donner une douche froide ou un bain frais (évitez que l'eau utilisée soit trop froide) ;
- appelez un médecin, ou le 15 en cas de troubles de la conscience chez le jeune enfant.

### Qu'est-ce qu'un coup de chaleur et comment réagir ?

**Le coup de chaleur est une urgence médicale pouvant être fatal sans soins rapides**

#### Symptômes :

- forte température corporelle qui peut atteindre et dépasser 40 °C : le corps ne parvient plus à réguler sa température et les symptômes suivants peuvent apparaître : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.

#### Que faire ?

- demandez une assistance médicale au plus vite : appeler le 15 ;
- en attendant, effectuez les manœuvres de refroidissement : placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et le ventilant, ou donner une douche froide ou un bain frais ;

- *en cas de coup de chaleur, ne prenez pas de vous-même un médicament destiné à faire baisser la fièvre ou contre la douleur (AINS type ibuprofène, aspirine à dose supérieure à 500 mg/j ni paracétamol).*

#### **Les symptômes qui doivent alerter :**

- grande faiblesse/grande fatigue ;
- étourdissements, vertiges, troubles de la conscience ;
- nausées, vomissements ;
- crampes musculaires ;
- température corporelle élevée ;
- soif et maux de tête ;
- tenue de propos incohérents ;
- perte de l'équilibre, perte de connaissance et/ou convulsions.

**En cas de survenue de ces symptômes, contactez le 15 sans attendre**

#### **Dans l'attente des secours, agir rapidement et efficacement**

- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements ;
- L'asperger d'eau fraîche et l'éventer.

#### **Que faire si l'on souffre d'une maladie chronique et/ou que l'on suit un traitement médicamenteux ?**

- Consultez votre médecin traitant afin d'adapter éventuellement votre traitement.
- Consultez également le site de l'Agence nationale de sécurité des médicaments et des produits de santé qui met en ligne dans un dossier thématique des recommandations relatives au bon usage des médicaments en cas de vague de chaleur : <http://www.anism.sante.fr>

#### **Que faut-il faire si l'on est asthmatique ?**

- Consultez son médecin traitant qui pourra recommander le recours à un broncho-dilatateur inhalé en prévention.

#### **Que faut-il faire si l'on a une maladie respiratoire ou cardiaque chronique ?**

- Respectez rigoureusement votre traitement de fond.
- Soyez vigilant par rapport à toute aggravation de votre état de santé.
- N'hésitez pas à consulter votre médecin.

## 5. Facteurs pouvant conduire à la survenue de pathologies liées à la chaleur

### Plusieurs facteurs peuvent contribuer à la survenue de pathologies liées à la chaleur

#### Les facteurs environnementaux favorisant les risques de pathologies liées à la chaleur

- Lors des premières chaleurs : le corps n'est pas habitué aux températures élevées.
- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours et qu'elle est continue jour et nuit.
- En cas d'exposition à un fort ensoleillement.
- En cas de forte humidité, bien que les précédentes vagues de chaleur que la France a connues aient plutôt été des canicules sèches ou peu humides.
- En présence de pollution atmosphérique (ozone, dioxyde de soufre).
- Lorsque l'on vit dans une grande ville, éloignée de la mer, dans un environnement très urbanisé et sans végétation aux alentours, dans un domicile vétuste ou que l'on ne dispose pas de domicile.

#### Les facteurs personnels favorisant les risques de pathologies liées à la chaleur

- L'âge : les personnes âgées de plus de 65 ans et les nourrissons et les enfants et notamment les enfants de moins de 4 ans.
- La perte d'autonomie : personnes confinées dans un lit ou dans un fauteuil et/ou l'incapacité de la personne à adapter son comportement à la chaleur.
- Les troubles de la mémoire, les troubles mentaux (démences), les troubles du comportement, les difficultés de compréhension et d'orientation ou les pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne.
- Les personnes ayant une méconnaissance du danger.
- La prise de traitement médicamenteux au long cours et sans suivi médical régulier ou prise de certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur.
- Les maladies chroniques.
- Les pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur.
- La consommation d'alcool ou de drogues.
- Les difficultés d'adaptation de certains organismes à la chaleur mises en évidence lors de précédentes vagues de chaleur.
- L'obésité ou la dénutrition.
- Les phénomènes de désocialisation.
- Les logements mal adaptés à la chaleur, notamment les logements en dernier étage, ou ne bénéficiant pas d'endroit frais ou climatisé accessible.

#### Les conditions de vie ou de travail favorisant les risques de pathologies liées à la chaleur

- Isolement social (personne vivant seule, etc.).
- Habitat difficile à rafraîchir (dernier étage d'un immeuble, logement mansardé, immeuble à toit plat, grande baie vitrée, mauvaise isolation, etc.).
- Pratique de sports intenses (jogging, bicyclette, etc.).
- Travail physique exigeant (travail manuel à l'extérieur, construction, bâtiment).
- Travail ou secteur où les procédés de travail dégagent de la chaleur (ex. : fonderie, pressing, four de boulanger, etc.).

## 6. Médicaments et fortes chaleurs

### Que doit-on faire si on prend des médicaments et qu'il fait chaud ?

- Consultez votre médecin lorsque le suivi médical n'est pas assuré régulièrement, en particulier lorsque la dernière consultation remonte à plusieurs mois.
- Le médecin procédera à un bilan complet et réévaluera si nécessaire le traitement médicamenteux.
- Ne prenez pas de nouveaux médicaments sans avis médical, même lorsqu'ils sont en vente sans ordonnance.
- *En cas de coup de chaleur, ne prenez pas de vous-même un médicament destiné à faire baisser la fièvre ou contre la douleur (AINS type ibuprofène, aspirine à dose supérieure à 500 mg/j ni paracétamol)*

### En période de fortes chaleurs, les médicaments se conservent-ils ?

#### Pour les médicaments portant la mention : « médicaments à conserver entre + 2 °C et + 8 °C »

- Les médicaments doivent être conservés dans des réfrigérateurs quelle que soit la température ambiante sous réserve de les utiliser assez rapidement après les avoir sortis du réfrigérateur.

#### Pour les médicaments à conserver à une température inférieure à 25 °C ou à 30 °C

- Le dépassement ponctuel, entre quelques jours et quelques semaines, de ces températures n'a pas de conséquence sur leur stabilité ou leur qualité.

#### Pour les médicaments ne comportant aucune mention particulière de conservation

- Ces médicaments ne craignent pas une exposition aux températures élevées, même pendant les périodes de canicule.

#### Pour les formes pharmaceutiques particulières : suppositoires, ovules, crèmes, etc.

- Sont assez sensibles aux élévations de température.
- Tout produit dont l'apparence extérieure aura été visiblement modifiée ne doit pas être utilisé : cela peut être un indicateur d'une modification des propriétés de la forme pharmaceutique.

### Y a-t-il des précautions particulières pour le transport des médicaments ?

- Les médicaments à conserver entre + 2°C et + 8 °C doivent être transportés dans des conditions qui respectent la chaîne du froid (emballage isotherme réfrigéré), mais sans provoquer de congélation du produit.
- Les autres médicaments (à conserver à une température inférieure à 25°C ou à 30 °C, ou à température ambiante) ne doivent pas être exposés trop longtemps à des températures élevées telles que celles fréquemment relevées dans les coffres ou les habitacles de voitures exposées en plein soleil. Il est conseillé, par mesure de prudence, de les transporter dans un emballage isotherme non réfrigéré et de les mettre le plus à l'abri possible.

Pour information, sachez que l'ANSM met en ligne des recommandations du bon usage des médicaments en cas de vague de chaleur à l'adresse suivante : <http://www.ansm.sante.fr>

## 7. Pollutions et fortes chaleurs

### **La pollution atmosphérique aggrave-t-elle les risques d'impact sanitaire lors d'un épisode de vague de fortes chaleurs?**

- OUI – l'élévation des niveaux de certains polluants (ozone, particules), comme notamment lors des « pics » de pollution atmosphérique (dépassement des seuils d'information ou d'alerte) est susceptible d'entraîner, particulièrement chez les personnes sensibles, des manifestations pathologiques : conjonctivite, rhinite, toux, gêne respiratoire, essoufflements, voire malaises, réversibles en quelques heures. Chez les sujets asthmatiques, notamment les enfants, augmentation de la fréquence des crises d'asthme.

### **Les populations sensibles à la pollution en cas de fortes chaleurs**

- Les enfants.
- Les personnes âgées.
- Les personnes ayant une pathologie respiratoire chronique telle que l'asthme (la pollution de l'air abaisse le seuil de déclenchement des crises chez les asthmatiques) ou cardio-vasculaire chronique.
- Les personnes exposées par ailleurs à d'autres sources de polluants inhalés.

### **En cas d'élévation des niveaux de pollution atmosphérique, que faut-il faire si l'on est « à risque » ?**

- L'activité physique intense entraîne une augmentation de l'exposition aux polluants de l'air (du fait notamment de l'accélération du rythme respiratoire) :
  - Privilégiez les activités calmes,
  - Évitez les activités sportives intenses pendant les heures les plus chaudes, entre 11h00 et 21h00 (s'abstenir notamment de concourir aux compétitions sportives)
- Évitez les activités conduisant à manipuler des solvants, notamment de la peinture, afin de ne pas ajouter de source d'exposition supplémentaire aux polluants atmosphériques.
- Pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires ou cardio-vasculaires chroniques, respectez scrupuleusement les traitements médicaux en cours ou adaptez-les uniquement sur avis médical et consultez votre médecin en cas de problème.

## 8. Aliments et fortes chaleurs

### **Respecter la chaîne du froid**

- Achetez les produits les plus sensibles aux fortes températures et les produits surgelés à la fin de vos courses.
- Utilisez des sacs isothermes.
- Rangez de façon rationnelle les achats de denrées alimentaires dans les sacs en sortie de caisse de façon à faciliter le rangement en réfrigérateur ou en congélateur le plus rapidement possible au retour à domicile.

### **À domicile**

- Limitez au maximum le temps séparant l'achat de la conservation et/ou de la préparation des denrées alimentaires.
- Rangez les denrées alimentaires dans les réfrigérateurs en respectant les trois zones de rangement des réfrigérateurs :
  - > zone tempérée de 6 à 10 °C : beurre, œufs, boissons, sauces industrielles, fromages à pâte cuite, fruits, légumes ;
  - > zone fraîche de 4 à 6 °C : produits laitiers non en tamés, crèmes dessert, fromages frais, légumes et fruits cuits, pâtisseries ;
  - > compartiment fraîcheur dont la température doit être inférieure à + 4 °C (poissons, viandes, charcuterie, laitages entamés, etc.).
- Ne chargez pas trop le réfrigérateur.
- Faites le tri des emballages inutiles et protecteurs.
- Évitez les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs.
- Dégivrez dès lors que la couche de glace se forme de façon inhabituellement rapide.
- Maintenez une hygiène stricte par un nettoyage à l'eau savonneuse et un rinçage à base d'eau légèrement javellisée ou vinaigrée tous les 15 jours.

### **La consommation d'aliments**

- Respectez la date limite de consommation du produit. Durant une période de canicule, cette indication doit faire l'objet d'un respect particulièrement strict de la part du consommateur.
- Appréciez la couleur et l'odeur des aliments avant préparation : cela peut constituer un signal d'alarme avant consommation intempestive d'aliments altérés.
- Limitez l'exposition aux températures ambiantes des denrées sensibles en les remettant au réfrigérateur immédiatement après usage (mayonnaise, charcuterie, etc.).

### **Les aliments plus à risques que d'autres**

- Les aliments hautement périssables : viandes, produits tripiers, préparations à base de viande, produits traiteurs frais, charcuteries, certains produits laitiers tels que les laits pasteurisés, les fromages frais, etc. Il y a rupture de la chaîne du froid si la température dépasse + 4 °C.
- Les aliments périssables : beurre, matières grasses, desserts lactés, produits laitiers frais autres que les précédents et qui nécessitent une conservation à une température impérativement inférieure à + 8°C.

### **Comment s'hydrater ?**

- Ne buvez ou ne mangez pas (très) glacé : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.
- Prenez conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.
- Essayez de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.

## 9. Rafraîchissement et climatisation des habitations

### **Que faire s'il fait trop chaud dans mon appartement ?**

- Maintenez les fenêtres, les stores et les volets fermés pendant la période d'ensoleillement et aérez les pièces la nuit, lorsque vous ressentez une diminution des températures.
- Évitez d'utiliser des appareils électriques (éclairage, halogène, TV, ordinateur, etc.) pouvant dégager de la chaleur, afin de limiter les apports internes d'énergie.
- Un ventilateur électrique peut apporter une sensation de fraîcheur, en particulier si l'on s'humecte régulièrement la peau.
- Pensez également à l'utilisation de brumisateurs pour vous rafraîchir.

### **Je n'ai pas de volets à mes fenêtres, que faire pour avoir moins chaud ?**

#### **Mon appartement est situé sous les toits, malgré les volets fermés, la température dans l'appartement est trop élevée ?**

Passez quelques heures par jour dans des bâtiments rafraîchis naturellement (sous-sol d'habitation, lieux de culte anciens) ou déjà équipés d'un système de climatisation (centres commerciaux, cinéma, etc.). En cas d'alerte, la liste de ces lieux ouverts au public est disponible auprès de votre préfecture ou en appelant le numéro de téléphone qu'elle aura mis à disposition ainsi qu'auprès de votre mairie.

### **Je vis seul et j'ai du mal à me déplacer. Comment puis-je avoir accès à ces lieux rafraîchis ?**

Déclarez-vous à votre mairie qui, dans le cadre du plan canicule effectuée, sur la base du volontariat, un recensement des personnes vulnérables (personnes âgées ou personnes handicapées) au sein d'un registre communal. En cas de fortes chaleurs, un réseau d'intervenants prendra en charge les personnes recensées dans ce registre.

### **Je souhaite acheter un climatiseur. Que me conseillez-vous ?**

N'ayez recours à la climatisation que si les recommandations sont inapplicables ou insuffisantes. Il existe plusieurs types de climatiseurs individuels : fixes ou mobiles, monoblocs (une seule unité) ou biblocs (aussi appelé *split system* et comprenant une unité extérieure et une unité intérieure).

*Pour avoir des conseils d'achat, renseignez-vous auprès de professionnels.*

### **Sur quelle prise de courant, puis-je brancher mon climatiseur ?**

Une prise 10/16 A avec terre est généralement suffisante pour les appareils individuels mobiles. Ceci n'est pas forcément le cas pour un système fixe (en cas de doute, consultez la notice).

### **Comment puis-je installer mon climatiseur ?**

- Dans le cas d'un climatiseur individuel mobile monobloc à un conduit, vous devez prévoir impérativement une sortie vers l'extérieur pour le tuyau de rejet de l'air chaud ; dans le cas des appareils monoblocs à deux conduits, une sortie supplémentaire pour le tuyau de prise d'air extérieur.
- Dans le cas d'un climatiseur individuel mobile bibloc ou *split*, vous devez prévoir un orifice de passage pour les tuyauteries qui relient les unités intérieures aux unités extérieures.
- En tout état de cause, il est fortement déconseillé, pour faire sortir les tuyaux, d'ouvrir une fenêtre ou encore de rejeter l'air chaud dans la pièce (contrairement à ce qu'indiquent certains modes d'emplois ou catalogues) : l'appareil serait totalement inefficace, pour une consommation électrique élevée.

### **Sur quelle température dois-je régler mon climatiseur ?**

En cas de fortes chaleurs, la température intérieure ne doit pas être fixée à une température inférieure à 25-26 °C afin d'éviter une température intérieure trop basse par rapport à celle de l'extérieur. En effet, un écart trop grand de température entre l'intérieur et l'extérieur est susceptible d'avoir un impact défavorable sur la santé des personnes fragiles. De plus, une température intérieure plus faible entraînerait une consommation électrique beaucoup plus importante.

### **Mon climatiseur doit-il fonctionner en permanence ?**

Non, il n'est pas utile pour rafraîchir une pièce de faire fonctionner l'appareil en continu. Quelques heures par jour suffisent. L'utilisation prolongée d'un climatiseur, sans contrôle de l'humidité, comme c'est le cas des appareils individuels, conduit à un dessèchement de l'atmosphère et peut donc avoir un impact défavorable au niveau des muqueuses et du système respiratoire.



### **Si j'utilise un climatiseur, dois-je aussi aérer mon logement ?**

Oui, un climatiseur individuel n'apporte pas d'air neuf et ne renouvelle pas l'air, contrairement aux systèmes centralisés de climatisation et de traitement d'air. Il est donc important d'aérer les pièces en dehors des moments de fortes chaleurs et lorsque le climatiseur ne fonctionne pas.

### **Dois-je nettoyer mon climatiseur ?**

En période d'utilisation régulière de votre climatiseur, vous devez nettoyer au moins tous les 15 jours le filtre à air. Les filtres peuvent être lavés avec une solution détergente neutre puis correctement séchés avant d'être remplacés. Un filtre propre fait diminuer la consommation d'énergie de 5 % à 15 %.

Le bac à condensats qui recueille l'eau condensée au niveau de l'évaporateur du système de climatisation doit être propre et régulièrement vidé.

### **Ai-je un risque d'être contaminé par des légionelles si j'utilise un climatiseur individuel ?**

Le risque de légionellose ne concerne pas, en principe, les climatiseurs individuels mais les climatisations centralisées. Il est lié à une maintenance insuffisante des tours de refroidissement ou des tours aérorefrigérantes.

### **La climatisation est-elle chère ?**

Le prix de vente des petits climatiseurs individuels varie environ de 400 € à 1 500 € selon les modèles, leurs performances et le fournisseur.

Le coût de fonctionnement peut être estimé à 1 € par jour, pour un appareil d'une puissance électrique de 1 000 W, fonctionnant durant 10 heures par jour, à l'occasion d'un épisode de vague de chaleur.

Pour diminuer le coût de fonctionnement, il convient de privilégier lors de l'achat les appareils ayant un rendement énergétique élevé.

### **La climatisation est-elle bruyante ?**

Les matériels sont soumis à des lois et réglementations très strictes en la matière. Dans une pièce principale, un appareil de climatisation ne doit pas dépasser un niveau sonore de 35 dB(A), ce qui correspond souvent à un niveau sonore inférieur au bruit de fond obtenu sans climatisation. Il convient en outre de prendre garde à ce que l'unité extérieure ne soit pas non plus trop bruyante afin de ne pas indisposer les voisins. Des valeurs limites de bruit sont également fixées par la réglementation.

Aujourd'hui, en demandant à un professionnel de concevoir une installation, il devra choisir le matériel qui convient à l'environnement pour éviter les nuisances sonores.

### **La climatisation ne sert-elle que l'été ?**

Avec la climatisation réversible, pour un surcroît de prix de 10 % environ à l'installation, la climatisation réversible assure le confort toute l'année : elle remplit alors deux fonctions, rafraîchissement en été et chauffage en hiver. À l'usage, la climatisation réversible se révèle économique. Cependant, cette affirmation n'est valable que pour les installations disposant d'une unité extérieure et essentiellement pour les installations fixes dont la pompe à chaleur peut fonctionner dans les deux sens avec un rendement énergétique élevé. Certains appareils sont en revanche équipés d'une simple résistance électrique pour assurer un complément de chauffage, ce qui n'offre pas d'intérêt en termes économiques.

### **Est-ce qu'un climatiseur est facile à utiliser ?**

La tendance actuelle est à la généralisation des télécommandes et à l'optimisation autonome du confort. La majorité des climatiseurs est équipée de fonctions telles que la programmation horaire, l'auto-diagnostic du fonctionnement, le contrôle automatique de l'encrassement des filtres, la déflexion automatique du flux d'air pour homogénéiser la température de l'air de la pièce et encore la limitation de consommation énergétique en période nocturne.

## 10. Informations pratiques

### **Qui dois-je alerter si une personne de mon entourage ou moi-même ne se sent pas bien ?**

Il faut appeler votre médecin traitant.

Si celui-ci n'est pas là, vous pouvez appeler le SAMU/centre 15 en faisant le chiffre 15 sur votre téléphone. Une personne formée est à votre écoute et répondra à vos questions ou à vos demandes.

### **À quoi sert le SAMU et quel numéro dois-je faire pour le joindre ?**

Le SAMU est un service d'aide médicale d'urgence que vous pouvez appeler en faisant le 15 sur votre téléphone.

En fonction de la gravité de vos symptômes et du degré de l'urgence, une personne formée et informée vous orientera au téléphone vers un médecin.

Ce médecin, en fonction de votre cas, vous donnera des conseils, vous communiquera les coordonnées d'un cabinet de garde proche de chez vous, ou enverra un médecin de garde en visite à votre domicile, une ambulance médicalisée ou encore un véhicule de réanimation. En fonction de votre état, le SAMU décide ou non d'une hospitalisation et se charge d'organiser votre prise en charge vers l'hôpital.

### **Quel est le rôle des médecins de ville en cas de canicule ?**

Les médecins de ville sont au cœur du système de soins et sont proches de vous. Il existe une bonne articulation entre le système de soins en ville et les urgences hospitalières. Un médecin en visite à domicile a la possibilité de vous faire hospitaliser s'il le juge nécessaire.

### **Comment obtenir un médecin généraliste ou une infirmière pendant les vacances et spécialement au mois d'août ?**

Vous devez d'abord appeler votre médecin traitant habituel, avant les périodes de vacances et lui demander de vous communiquer le nom et les coordonnées de son remplaçant. S'il est absent, un système de remplacement aura déjà été mis en place avant son départ afin d'assurer une permanence de soins.

Il en est de même pour les infirmières qui possèdent, elles aussi, un système de garde et de permanence.

### **Mon pharmacien peut-il m'aider ?**

Votre pharmacien peut vous aider car il est informé des symptômes de la déshydratation et du coup de chaleur, mais aussi des réseaux d'entraide et de secours.

De plus, certains médicaments (ou association de plusieurs d'entre eux) peuvent être dangereux. N'hésitez pas à lui demander conseil.

### **Comment vont s'organiser les médecins et les infirmières dans les hôpitaux ?**

En cas de canicule, tous les moyens humains et logistiques sont mis en œuvre dans les hôpitaux, que ce soit dans les services d'accueil des urgences ou dans les autres services d'hospitalisation.

Il existe des moyens pour maintenir le personnel médical ou paramédical en poste ou bien le rappeler s'il est insuffisant.

Déjà sensibilisés et formés, les médecins et infirmières ont à disposition des fiches de soins spécifiques à prodiguer aux patients hospitalisés en cas de canicule.

### **Comment sont organisées les maisons de retraite ?**

Les maisons de retraite mettent en place un système de rafraîchissement de l'air et d'approvisionnement en eau et en glace et vérifient la possibilité d'occulter les fenêtres (stores, rideaux, volets). L'installation d'au moins une pièce rafraîchie dans tous les établissements accueillant des personnes âgées (EHPA et établissements de soins) constitue une réponse efficace pour lutter contre les effets des très fortes chaleurs et les conséquences sanitaires qu'elles ont pour les personnes fragiles.

Le personnel médical et paramédical sensibilisé et formé a à disposition des fiches de soins spécifiques à prodiguer aux personnes âgées en cas de canicule.

Elles disposent d'un plan bleu qui dresse les mesures organisationnelles à mettre en œuvre au sein de l'établissement en cas de crise sanitaire ou climatique (rappel de personnels...).

### **Qu'est-ce qu'un plan blanc ?**

Il s'agit d'un dispositif d'organisation des établissements de santé garantissant, en cas de crise, une planification de tous les moyens présents dans l'hôpital, des capacités humaines, mobilisables à tout moment, une grande réactivité dans la chaîne de fonctionnement et une parfaite coordination entre les hommes, les moyens et les structures de soins pour une prise en charge optimale des patients lors d'un afflux important de victimes.

## IV. Questions/Réponses - Plan national canicule

### 1. Les niveaux d'alerte du PNC

#### Niveau de veille saisonnière

- La phase de veille saisonnière est activée chaque année sans condition à partir du 1<sup>er</sup> juin et jusqu'au 31 août.
- Vérification des dispositifs opérationnels, mise en place d'une surveillance météorologique et sanitaire, dispositif et ouverture de la plate forme téléphonique nationale : **0 800 06 66 66**.

#### Niveau de mise en garde et actions

- Le niveau de mise en garde et d'actions est activé par le préfet, sur proposition de la Direction générale de la santé, d'après l'évaluation concertée des risques météorologiques réalisée par Météo-France et des risques sanitaires réalisés par l'Institut de veille sanitaire (InVS) lorsqu'une vague de chaleur est prévue ou en cours.
- Mise en œuvre des actions de prévention et de gestion adaptées au phénomène et aux informations d'activité sanitaire disponibles.

#### Niveau de mobilisation maximale

- La phase de mobilisation maximale est activée quand la canicule est aggravée par des effets collatéraux (sécheresse, problèmes d'approvisionnement en eau, en électricité, saturation de la chaîne hospitalière ou funéraire, etc.)
- Le Premier ministre, sur proposition du ministre chargé de la Santé et du ministre chargé de l'Intérieur, décide la mobilisation maximale.

Météo France, l'Institut de veille sanitaire, en lien avec la DGS, veillent et alertent quotidiennement sur les risques de survenue de fortes chaleurs.

## 2. La vigilance météorologique

### Qu'est-ce qu'une carte de vigilance météorologique ?

- Une carte de France métropolitaine qui signale **dans les 24 heures à venir** si un danger météorologique menace.
- Elle s'adresse à l'ensemble de la population.
- Elle est réactualisée 2 fois par jour à 6 h et 16 h. Elle peut être réactualisée à tout moment, si un changement notable intervient.

### Où est-elle accessible ?

Sur le site de Météo France en permanence. : <http://france.meteofrance.com/>

### Quels sont les dangers météorologiques signalés ?

Les dangers météorologiques sont : canicule, vent violent, grand froid, pluie-inondation, inondation, orages, neige-verglas, avalanches et vagues-submersion.

### Comment lire la carte de vigilance ?

Quatre couleurs indiquent le niveau de vigilance nécessaire : vert, jaune, orange, rouge.

#### **Vert :**

- Pas de vigilance particulière.
- Aucune précaution particulière n'est nécessaire : cela signifie qu'il fera beau et qu'aucun phénomène météorologique ne viendra perturber vos activités.

#### **Jaune :**

- Des phénomènes habituels dans la région mais occasionnellement dangereux sont prévus.
- Soyez attentifs si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique.
- Tenez-vous au courant de l'évolution météorologique.

#### **Orange** (quand la carte comporte une zone orange ou rouge, elle est accompagnée de bulletins de suivi) :

- Des phénomènes météorologiques dangereux sont prévus : soyez très vigilants.
- Tenez-vous au courant de l'évolution météorologique et suivez les conseils émis par les pouvoirs publics.

#### **Rouge** (quand la carte comporte une zone orange ou rouge, elle est accompagnée de bulletins de suivi) :

- Des phénomènes météorologiques dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus.
- Une vigilance absolue s'impose.

#### Il faut :

- Se tenir régulièrement au courant de l'évolution météorologique : <http://france.meteofrance.com/>
- Se conformer aux conseils ou consignes émis par les pouvoirs publics.

### Y a-t-il un rapport entre les niveaux du plan canicule et les 4 niveaux de vigilance météorologique ?

- La procédure de vigilance météorologique est distincte du système d'alerte canicule.
- Il peut y avoir des situations météorologiques impliquant un niveau d'alerte canicule, mais où la carte de vigilance est en jaune.

### Qu'est-ce que les bulletins de suivi ?

Ils explicitent les situations **orange ou rouge** (pas de bulletin dans les situations signalées vert ou jaune). Ils précisent l'évolution du phénomène prévu, sa trajectoire, son intensité et sa fin.

Ils répondent aux questions suivantes :

- Quand le danger va-t-il arriver ?
- De quelle ampleur peut-il être ?
- Quels sont les événements passés comparables en termes de fréquence ou d'intensité ?
- Quelles peuvent en être les conséquences ?
- Quels conseils suivre ?
- Quand le prochain bulletin sera-t-il publié ?
- Quand le phénomène devrait-il quitter la région ? , etc.

Les bulletins de suivi sont accessibles sur le site <http://france.meteofrance.com/>

### 3. Les plans

#### Le plan bleu

#### " Mobiliser les établissements d'hébergement de personnes âgées "

#### Qui est concerné par ce plan ?

Tous les établissements d'hébergement collectif pour personnes âgées :

- maison de retraite ;
- établissement pour personnes âgées dépendantes ;
- foyer logement ;
- unité de soins de longue durée.

Depuis 2007, il est également recommandé (mais non obligatoire) dans les établissements hébergeant des personnes handicapées.

#### Que prévoit le plan bleu ?

- Le mode général d'organisation de ces établissements en cas de crise sanitaire ou climatique et de déclenchement du dispositif d'alerte.

#### Que comporte ce plan ?

- La désignation d'un " référent " (directeur ou médecin coordonnateur), responsable en situation de crise.
- La mise en place d'une convention avec un établissement de santé proche pour fixer les modalités de coopération et d'échange sur les bonnes pratiques susceptibles d'éviter des hospitalisations.
- L'installation d'une pièce rafraîchie dans l'établissement.
- La sensibilisation des personnels aux bonnes pratiques préventives.

#### Quelles sont les modalités d'organisation des établissements dans le cadre d'une canicule?

- Mobilisation des personnels et rappels éventuels des personnels en congés.
- Adaptation des plannings pour recentrer l'activité autour de :
  - l'hydratation des résidents ;
  - surveillance des signaux d'alerte : température, état général, état de la peau...
- Collaboration avec les familles des résidents.
- Collaboration avec les réseaux de bénévoles (notamment par le biais des associations de retraités actifs, de la Croix-Rouge, etc.).
- Modalités d'intervention des professionnels et des bénévoles auprès des résidents pour une prévention de la déshydratation et de l'hyperthermie.
- Aménagement temporaire des locaux, espaces individuels et collectifs, pour limiter les effets de la canicule : fermeture des fenêtres et volets, abaissement des stores, etc.
- Stockage et maintien d'un niveau suffisant des matériels de prévention et de lutte contre les fortes chaleurs :
  - brumisateurs d'eau minérale ;
  - vaporisateurs à main ;
  - boissons fraîches et boissons gélifiées ;
  - lingettes humectables ;
  - porte-sérums et poches de perfusion ;
  - poches à glace ;
  - ventilateurs, etc.
- Surveillance des denrées périssables et du fonctionnement des réfrigérateurs.
- Arrosage des terrasses et des façades les plus exposées.

## **Le plan d'alerte et d'urgence au profit des personnes âgées et des personnes handicapées en cas de risques exceptionnels**

**" Assister les personnes âgées et/ou handicapées isolées en mobilisant les services de soins infirmiers à domicile, les associations et services d'aide à domicile, et les associations de bénévoles "**

### **À qui s'adresse ce plan ?**

- Il permet d'assister les personnes âgées et/ou handicapées isolées en mobilisant les services de soins infirmiers à domicile, les associations et services d'aide à domicile et les associations de bénévoles.

### **Que prévoit le plan ?**

- Il prévoit le repérage des personnes âgées et/ou handicapées résidant à domicile.

### **Objectif du plan** : suivi et prise en charge adaptés.

- Permet de disposer de la liste des personnes susceptibles de nécessiter des actions de prévention et/ou de secours.
- Permet l'intervention éventuelle des services sanitaires et sociaux auprès des personnes recensées en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence.

### **Qui se charge du recueil ?**

- Le maire est tenu d'instituer un registre nominatif des personnes âgées et/ou des personnes handicapées de sa commune vivant à domicile qui en font la demande (registre communal).
- Il recueille : l'identité et l'adresse des personnes concernées, la personne à prévenir en cas d'urgence, les coordonnées du médecin traitant.
- La démarche d'inscription est volontaire et la déclaration facultative.

### **Qui peut figurer sur le registre ?**

- Les personnes âgées de 65 ans et + résidant à domicile.
- Les personnes âgées de + de 60 ans reconnues inaptes au travail résidant à leur domicile.
- Les personnes adultes handicapées résidant à domicile bénéficiant des avantages suivants : Allocation adulte handicapé (AAH), Allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP), carte d'invalidité, reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé, ou d'une pension d'invalidité.

### **Qui réalise la demande d'inscription ?**

La demande d'inscription est réalisée soit par la personne concernée, soit par son représentant légal, soit par un tiers.

### **Comment est effectuée la demande d'inscription ?**

Chaque mairie définit les modalités d'inscription propres à sa commune :

- demande par écrit ;
- à l'aide d'un formulaire ;
- sur appel téléphonique ;
- par courrier électronique.

## **Le plan blanc**

**" Faire face à un afflux de victimes dans les établissements de santé "**

### **Qu'est-ce que le plan blanc hospitalier ?**

C'est la mobilisation sans délai de tous les moyens humains, matériels et techniques des établissements hospitaliers, publics et privés.

### **Qui est concerné ?**

C'est un dispositif obligatoire pour tous les établissements de santé, publics ou privés.

### **Que prévoit le plan blanc ?**

Entre autres :

- constitution d'une cellule de crise au sein de l'établissement, réunissant les représentants de l'ensemble des professionnels (direction + communication, médecins, paramédicaux, agents techniques, administratifs, etc), chargée de la centralisation des informations et de la coordination des mesures prises et à prendre, en lien avec les instances compétentes (ARS, préfecture, etc) ;
- rappel des personnels médicaux, paramédicaux ou autres hospitaliers pour renforcer le dispositif d'accueil et de prise en charge des patients ;
- disponibilité des lits d'hospitalisation en organisant la réouverture ou la mise à disposition de lits supplémentaires ;
- report d'hospitalisations ou d'interventions non urgentes ;
- transports et transferts en lien avec les autres structures de soins, en coordonnant les ambulances et les brancardiers ;
- adaptation des moyens de l'établissement : les stocks, la logistique, l'équipement des locaux, les chambres mortuaires.