

Le 13 juillet 2010

**David DERROUET**

Maire de Fleury-Mérogis,  
Vice-président de la  
Communauté  
d'agglomération  
du Val d'Orge.

## Canicule, anticiper pour prévenir

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

La vague de chaleur qui a frappé la France au cours de ces derniers jours a conduit plusieurs départements à passer en vigilance orange. Selon les prévisions saisonnières de Météo France, une remontée des températures est de nouveau à attendre dans le courant de l'été. Chacun se souvient de la canicule de l'été 2003 qui avait touché les plus fragiles d'entre nous. Afin qu'un tel drame ne puisse se reproduire, il est important d'anticiper.

La municipalité reste attentive à toute situation climatique exceptionnelle qui serait signalée par la Préfecture.

Ainsi la Ville a ouvert un registre nominatif afin que les personnes vulnérables (principalement **les personnes ayant plus de 60 ans, les personnes isolées ou les personnes handicapées de moins de 60 ans**) puissent s'inscrire auprès du service Retraités, au **01 69 46 72 30 de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, ou en retournant en mairie le coupon au dos.**

Ce registre permet une intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du plan d'urgence par le Préfet. Le fichier pourra être utilisé pour vous contacter et s'enquérir de votre état de santé et de vos besoins.

La prévention passe aussi par l'application de quelques gestes simples, valables pour les personnes les plus fragiles, les personnes âgées et les jeunes enfants, et plus généralement par chacun d'entre nous. Au dos de ce courrier, vous trouverez quelques conseils à adopter en cas de fortes chaleurs.

Je vous invite enfin à un effort de solidarité envers les personnes fragiles et isolées de votre entourage.

Les services municipaux, chacun dans leur domaine respectif, restent bien entendu à votre disposition pour tout complément d'information.

Je vous souhaite un agréable été à Fleury-Mérogis et vous prie de croire, Madame, Mademoiselle, Monsieur, à l'assurance de mon profond dévouement.

## QUELS GESTES ADOPTER EN CAS DE FORTES CHALEURS ?

### Agissez sur l'environnement

- Fermez les fenêtres et les volets, surtout sur les façades exposées au soleil.
- Aérez les pièces quand la température baisse.
- Activez des ventilateurs si vous en avez, sans oublier d'humidifier l'air ambiant (disposez des linges humides, des récipients remplis d'eau dans la pièce, utilisez des brumisateurs).

### Adaptez votre mode de vie à la situation

- Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire.
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h) et portez un chapeau lors de vos sorties.
- Mangez froid et évitez les repas trop riches en graisse.

## BUVEZ AU MOINS 1,5 LITRE D'EAU

Avec l'âge, la perception de la sensation de soif diminue : lorsque celle-ci apparaît, la déshydratation est déjà importante.

### Que faire ?

- Vous devez augmenter votre consommation d'eau par prise régulière, même si vous n'avez pas soif.
- Vous pouvez aussi boire des infusions froides, des jus de fruits, des laitages, des yaourts... En cas de difficulté à avaler les liquides, prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits et des crudités (sauf en cas de diarrhée) voire de l'eau gélifiée.
- Accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, pour recharger l'organisme en sels minéraux.

*Attention, l'alcool aggrave la déshydratation.*

## UN RISQUE GRAVE : LE COUP DE CHALEUR

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler la température qui augmente alors rapidement.

Il se repère par une agressivité inhabituelle, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

**Attention ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort. Appelez immédiatement les secours en composant le 15.**

En attendant, transportez la personne dans un endroit frais, faites-la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou mettez-lui des linges humides et créez des courants d'air.

## Numéros utiles :

**Canicule info service : 0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe).

**Urgences :** composez le **15** d'un téléphone fixe, composez le **112** d'un portable. **Pompiers : 18**

## Registre canicule : le bon réflexe

### COUPON À RETOURNER EN MAIRIE, SERVICE RETRAITÉS, 12 RUE ROGER-CLAVIER

Nom et prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse : ..... Tél. : .....

Médecin référent : ..... Adresse : .....

..... Tél. : .....

### Le plan canicule concerne (merci de préciser votre situation) :

- Personne âgée de plus de 65 ans, résidant à domicile.
- Personne âgée de plus de 60 ans reconnue inapte au travail, résidant à domicile.
- Personne adulte handicapée bénéficiaire de l'allocation adulte handicapée (AAH), de l'allocation compensatrice, de la prestation de compensation du handicap, ou d'une pension d'invalidité servie au titre du régime de base de la Sécurité sociale ou du Code des pensions militaires d'invalidité et des victimes de guerre résidant à domicile.

Date de la demande et signature : .....

NB : en cas de changement de coordonnées (adresse ou téléphone), pensez à communiquer vos nouvelles coordonnées. Les informations demeurent confidentielles. Elles seront néanmoins transmises au Préfet et, le cas échéant, aux services sociaux et sanitaires, chargés de l'organisation et de la coordination des interventions à domicile dans le cadre de la mise en œuvre du Plan d'alerte et d'urgence départemental en cas de risques exceptionnels (articles 7 et 8 du décret 2004-926 du 1<sup>er</sup> septembre 2004). En application de l'article 40 de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, toute personne inscrite au registre communal des personnes âgées ou handicapées peut obtenir sa radiation du registre, à tout moment, sur simple demande.

