

## Prévention canicule 2010: **Protégeons nos aînés!**

*L'été est arrivé! Les beaux jours ne doivent cependant pas nous faire oublier les règles de sécurité. La canicule de 2003 nous a en effet montré combien il est important d'aider les personnes âgées à se protéger efficacement contre les grosses chaleurs. Cap Retraite vous offre cette fiche pratique pour vous donner quelques conseils qui vous permettront d'aider vos aînés à passer un été serein.*

### » LES DANGERS DE LA CANICULE

L'exposition à une chaleur intense pendant plusieurs jours, sans possibilité pour l'organisme de se rafraîchir et de récupérer, peut être dangereuse, surtout pour les personnes fragiles. Une température trop élevée peut en effet provoquer une déshydratation ou une hyperthermie, ainsi que l'aggravation de pathologies préexistantes ou l'apparition de pathologies latentes.

### Les facteurs de risque pour les personnes âgées



**Les troubles de la sudation**



**Le dérèglement du mécanisme de la soif**



**La polypathologie et les médicaments**



**L'isolement**



### » QUELQUES CONSEILS POUR PROTÉGER LES PERSONNES ÂGÉES DE LA CANICULE

- Suivre attentivement la météo à la télévision, à la radio ou sur Internet.
- Boire au moins dix verres d'eau par jour (de préférence moyennement minéralisée: eau gazeuse mélangée à de l'eau courante), du thé ou de la tisane.
- Manger normalement, même sans appétit. Privilégier les compotes, les soupes froides, les laitages ainsi que les fruits et légumes riches en eau.
- Fermer les stores des façades exposées au soleil, rafraîchir les pièces au moyen de linges humides.
- Porter des vêtements amples et clairs, ainsi qu'un chapeau.
- Allumer le ventilateur ou la climatisation et éteindre les appareils électriques produisant de la chaleur.
- Créer des courants d'air la nuit.
- Se rendre dans des endroits climatisés (magasins, bibliothèques...) si le domicile ne peut être rafraîchi.
- Éviter de sortir lorsqu'il fait très chaud (entre 11:00 et 17:00) et s'abstenir d'activités physiques.
- Prendre des douches ou des bains frais. Humidifier la bouche et utiliser un brumisateur.
- Rester en contact avec les proches et le médecin traitant.
- Appelez immédiatement de l'aide dès l'apparition de symptômes alarmants.

Cette Fiche Info vous est offerte par Cap Retraite, service de conseil et d'orientation en maison de retraite.



## » L'INSCRIPTION DES PERSONNES FRAGILES AUPRÈS DE LA MAIRIE

Si vous êtes une personne âgée ou si vous avez un proche âgé, il est indispensable de s'inscrire sur le registre nominal confidentiel des personnes fragiles, créé par chaque commune dans le cadre du Plan Canicule. Adressez-vous dès maintenant au CCAS (Conseil Communal d'Action Sociale) pour figurer sur ce registre.

### → À qui s'adresse le registre du Plan Canicule ?

- Aux aînés de plus de 65 ans vivant à domicile
- Aux personnes âgées de 60 ans ou plus, reconnues inaptes au travail ainsi qu'aux adultes handicapés

### → Qui peut procéder à l'inscription sur le registre ?

- La personne elle-même
- Un tiers (proche, ami, médecin, assistante sociale, services d'aide à domicile)
- Son représentant légal, le cas échéant

### → Comment s'inscrire ?

- Contacter le CCAS de la commune par téléphone
- Remplir un formulaire sur le site Internet de la mairie

### → Quelles sont les informations à transmettre ?

- Nom, prénom, date de naissance et situation de famille
- Adresse et numéro de téléphone
- Coordonnées du médecin et / ou des personnes à prévenir en cas d'urgence
- Date de la demande d'inscription
- Nom et qualité de la tierce personne ayant effectué la demande



## Les trois niveaux d'alerte du Plan Canicule 2010

- 1. La veille saisonnière** déclenchée obligatoirement tous les ans du 1er juin au 31 août.
- 2. La Mise en Garde et Actions (MIGA)** déclenchée lorsqu'une vague de chaleur intense est prévue ou en cours.
- 3. La mobilisation maximale** déclenchée par le Premier ministre lorsque la canicule provoque des « effets collatéraux » (pénurie d'eau potable, rupture de l'alimentation électrique, saturation des hôpitaux...)



## Les symptômes qui doivent alerter :

- Grande faiblesse, fatigue anormale
- Étourdissements, vertiges
- Troubles de la conscience
- Nausées, vomissements
- Crampes musculaires
- Température corporelle élevée
- Soif intense
- Maux de tête
- Propos incohérents



## Les numéros utiles

- Canicule Info Service : **0800.06.66.66**
- Numéro d'urgence unique européen : 112
- Samu : 15
- Pompiers : 18
- Météo France : 32 35

## Informations sur Internet

- Météo-France :  
[www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)
- Institut de veille sanitaire (InVS) :  
[www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)
- Ministère de la Santé et des Sports :  
[www.sante-sports.gouv.fr](http://www.sante-sports.gouv.fr)



[www.capretraite.fr](http://www.capretraite.fr)

## VOUS RECHERCHEZ UN SÉJOUR TEMPORAIRE EN MAISON DE RETRAITE ?

Nos conseillers vous trouvent une solution dans les 24 h

N° Vert 0800 891 491

