

GUIDE PRATIQUE

*Se protéger face à la
canicule*



Sommaire

La canicule, qu'est-ce que c'est ? / Page 2

Contacts et ressources utiles / Page 3

Les bons réflexes à adopter / Page 4

Protéger les plus fragiles / Page 6

Des solutions locales à votre disposition / Page 10

Reconnaître une urgence et agir vite / Page 12

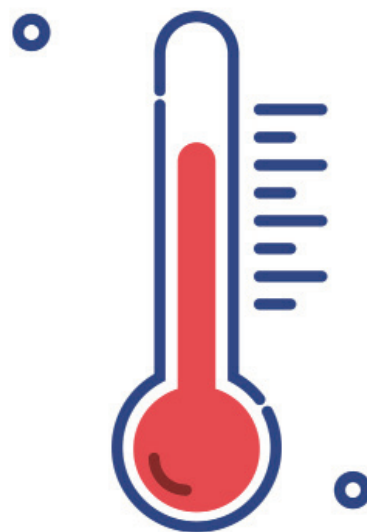


La canicule

Qu'est-ce que c'est ?

La **canicule** désigne une période de chaleur extrême, caractérisée par des températures très élevées, le jour comme la nuit, pendant au moins trois jours consécutifs. Ces conditions météorologiques peuvent avoir de lourdes conséquences sur la santé, notamment chez les personnes âgées. Lorsque la température monte, notre organisme doit faire un effort supplémentaire pour se réguler. En cas de défaillance, les risques sont sérieux : **déshydratation, coup de chaleur, troubles cardiaques, voire hospitalisation.**

Être bien informé et savoir réagir à temps peut ainsi tout changer.

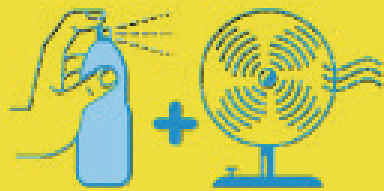


Contacts et ressources utiles

- Samu : **15** (urgence médicale)
- Numéro Canicule Info Service : **0 800 06 66 66**
(appel gratuit)
- Inscription registre canicule CCAS Marseille : **3013**
- Site de la mairie de secteur : **marseille112.fr**
- Carte des lieux frais et climatisés : **marseille.fr/
social/seniors/canicule-et-fortes-chaleurs**



Les bons réflexes à adopter



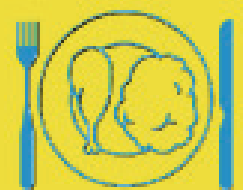
Mouiller son corps
et se ventiler



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



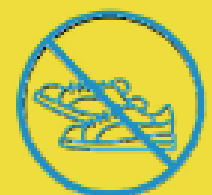
Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Manger en
quantité suffisante



Ne pas boire
d'alcool



Éviter les efforts
physiques

**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

Les bons gestes au travail



Que risque-t-on au travail ?

Exposé à la chaleur, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de déshydratation et de coup de chaleur.

Quelles précautions prendre ?

COMMENT AGIR EN TANT QU'EMPLOYEUR ?

- En aménageant si possible les horaires de travail pour éviter les heures les plus chaudes
- En mettant à disposition de l'eau potable à proximité des postes de travail. (bouteilles d'eau individuelles ou point d'eau avec gobelets, régulièrement désinfectés)



Boire beaucoup d'eau plusieurs fois par jour.



Être vigilant pour ses collègues et soi-même.



Protéger sa peau et sa tête du soleil.



Dès que l'on se sent mal, le signaler.

Protéger les plus fragiles

Nourrissons & jeunes enfants

**IMPACT DES FORTES CHALEURS
CHEZ LES ENFANTS**

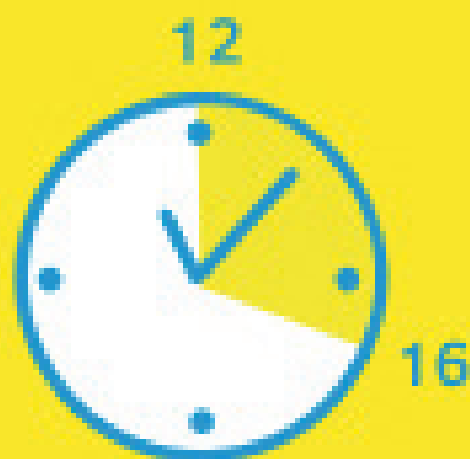


Des symptômes à détecter

- forte fièvre ;
- bouche-sèche ;
- pouls rapide ;
- somnolence anormale ;
- hyperexcitabilité ;
- yeux creux et pupilles dilatées ;
- perte de conscience.

EN CAS DE SYMPTÔMES : PLAÇEZ VOTRE ENFANT À L'OMBRE, RAFFRAICHISSEZ-LE ET FAITES-LE BOIRE DE L'EAU.
SI LA SITUATION DURE : **FAITES LE 15**

Les bons réflexes à adopter



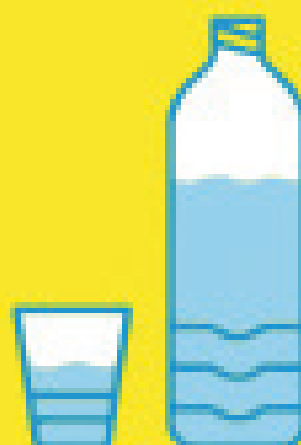
LIMITEZ
LES DURÉES D'EXPOSITION
ENTRE 12 ET 16 HEURES
ET PAS AVANT L'ÂGE DE 6 MOIS



PROTÉGEZ-LE
AVEC UN T-SHIRT,
UN CHAPEAU ET
DES LUNETTES DE SOLEIL



METTEZ
DE LA CRÈME SOLAIRE
TOUTES LES 2 HEURES



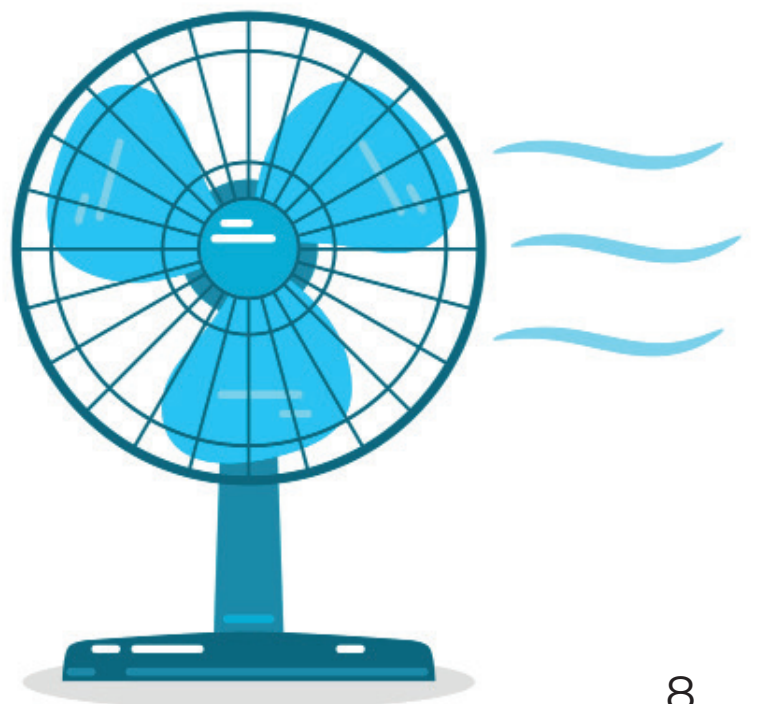
BUVEZ
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

Protéger les plus fragiles

Les personnes âgées

Boire en petites quantités... mais souvent

- Encouragez une hydratation régulière tout au long de la journée, par petites gorgées, même si la soif ne se fait pas sentir.
- En cas de difficultés physiques (tremblements, faiblesse), il est essentiel de prévoir une aide pour boire.



Refroidir le corps en douceur

- Appliquez sur la peau des linges frais et humides ou vaporisez régulièrement de l'eau.
- Prenez des douches tièdes à intervalles réguliers.
- Favorisez les espaces climatisés ou ventilés, en vous y rendant plusieurs fois par jour si nécessaire.
- L'usage d'un ventilateur est utile, surtout combiné à une vaporisation d'eau.

Prévenir l'isolement, organiser la solidarité

Les personnes âgées isolées sont les plus à risque. Familles, amis, voisins, aidants : un simple appel ou une visite peut faire la différence. Assurez-vous qu'elles sont inscrites sur le registre canicule du CCAS. Cela permet aux équipes municipales d'intervenir rapidement en cas d'alerte.

Des signaux à surveiller

Chez une personne âgée, la montée en température peut s'installer silencieusement. Transpiration insuffisante, une peau chaude et sèche, des crampes, des maux de tête, des nausées ou des malaises doivent alerter rapidement. Ces symptômes peuvent précéder un coup de chaleur, voire une urgence médicale grave.



Des solutions locales à votre disposition

Dans les 11e et 12e arrondissements de Marseille, plusieurs dispositifs sont mis en place pour faire face à la canicule.

La mairie de secteur, située boulevard Bouyala d'Arnaud (13012), est ouverte et mobilisée.

La bibliothèque de la Grognarde (11e), tout comme les autres équipements des 11e & 12e, offre un espace frais et tranquille.

Les parcs et jardins du secteur restent ouverts jusqu'à 21h lors des pics de chaleur. Ils permettent de bénéficier d'un peu de fraîcheur en fin de journée et en soirée.

Les piscines municipales sont également ouvertes et gratuites en cas de vigilance orange ou rouge.

Lieux climatisés disponibles cet été

La chaleur peut être éprouvante, surtout lorsqu'on est seul. C'est pourquoi la mairie met à disposition plusieurs Centres Municipaux d'Animation, des lieux frais et accessibles, pour vous permettre de vous protéger des fortes températures, mais aussi de garder du lien avec les autres. Alors n'hésitez pas à franchir leurs portes !

Juillet : 9h - 12h30 / 14h - 17h

CMA Petit Bosquet
213 avenue de Montolivet
13012 Marseille

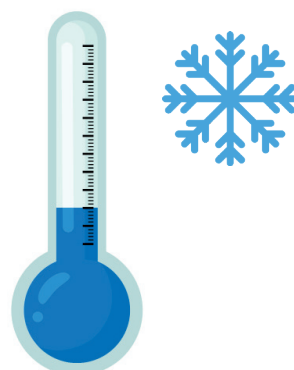
CMA Beaumont
194 boulevard Charles
Kaddouz, 13012 Marseille

CMA La Valbarelle
93 boulevard de la
Valbarelle, 13011 Marseille

CMA Saint Barnabé
29 rue Série
13012 Marseille

Août : 9h - 12h30 / 14h - 17h

CMA Saint Barnabé
29 rue Série
13012 Marseille



Retrouvez toutes les informations détaillées sur
marseille1112.fr

Reconnaître une urgence et agir vite

DURANT UN PIC DE CHALEUR,
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



CRAMPE



FATIGUE
INHABITUELLE



MAUX DE TÊTE



FIÈVRE > 38°C



VERTIGES
OU NAUSÉES



PROPOS
INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15



Ministère des Solidarités
et de la Santé

Un été solidaire

La prévention passe aussi par la solidarité. Veillez les uns sur les autres : un simple coup de fil, une visite ou une bouteille d'eau fraîche peuvent changer les choses. N'attendons pas l'urgence pour agir.

Ensemble, faisons de notre été un moment de bienveillance, de vigilance... et de fraîcheur.

*Ensemble, protégeons-nous
face à la canicule !*



Plus d'infos sur marseille1112.fr

