



Plan d'actions dans le cadre du plan canicule 2023

Les niveaux d'alerte du Plan national canicule

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

Numéro vert national : 0 800 06 66 66

NIVEAU 1 :

Veille saisonnière : activé automatiquement du 1er juin au 15 septembre de chaque année

Ce niveau correspond à une couleur verte sur la carte de vigilance météorologique. Ouverture d'un numéro vert national (voir ci-dessus) : appel gratuit depuis un poste fixe en France, du lundi au samedi de 9h à 19h permettant d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

NIVEAU 3

Alerte Canicule

Déclenchée par les Préfets de département.

Mise en place d'actions de prévention et de gestion :

- Communication sur les actions préventives individuelles à mettre en œuvre (hydratation, mise à l'abri de la chaleur, ...),
- Déclenchement des « plans bleus » dans les établissements accueillant des personnes âgées ou handicapées,
- Activation par les mairies des registres communaux avec aide aux personnes âgées et handicapées isolées inscrites sur les registres.

NIVEAU 2

Avertissement de chaleur

Phase de veille renforcée en prévision du niveau 3

Renforcement des actions de communication locales et ciblées (en particulier la veille de week-end et de jour férié).

NIVEAU 4

Mobilisation maximale

Le niveau 4 - mobilisation maximale correspond à une vigilance météorologique rouge.

Canicule avérée exceptionnelle, très intense et durable, avec apparition d'effets collatéraux dans différents secteurs (sécheresse, approvisionnement en eau potable, saturation des hôpitaux ou des pompes funèbres, panne d'électricité, feux de forêts, nécessité d'aménagement du temps de travail ou d'arrêt de certaines activités...).

Cette situation nécessite la mise en œuvre de mesures exceptionnelles.



Actions de la commune et responsabilité du maire

A l'échelle locale, le maire joue un rôle important dans la gestion du plan canicule. Il doit :

- tenir et mettre à jour un registre nominatif de recensement des personnes fragiles,

Informations demandées :

- Nom, prénom, adresse.
- Personne à prévenir en cas d'urgence.
- Nom du médecin traitant.

Une confirmation d'inscription est systématiquement transmise.

Ce registre est présent au service social de la mairie et est tenu à la disposition du Préfet de la Gironde.



- recenser les lieux et pièces climatisés ou rafraîchis pouvant accueillir les personnes fragiles **ouverts de 10h à 19h** :

- **Salle du conseil, mairie 24 rue de Verdun. L'accès se fait par l'extérieur, côté chemin du Moulin.**

- être attentif au bon fonctionnement et à l'entretien du réseau d'eau potable de sa commune ainsi que des points d'eau gratuits

Les points d'eau gratuits sont situés : Cimetière Paysager (2 points d'eau), Mairie devant la salle du conseil, Maison de la Jeunesse et de la Citoyenneté (ancien Presbytère).



- utiliser tous les moyens dont il dispose (bulletin municipal, affiches, dépliants, etc.) pour communiquer les recommandations à suivre en cas d'épisodes de chaleur, la liste des lieux climatisés recensés sur la commune*.

*Tous les outils de communications de la mairie sont présentés en annexe



Quels sont les risques liés à la canicule ?

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée. Ma santé peut être en danger quand ces **3 conditions** sont réunies :

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

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de **graves complications**.

- La chaleur fatigue toujours,
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur,
- Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.

Les personnes fragiles et les personnes les plus exposées à la chaleur sont particulièrement en danger.

La chaleur est surtout pénible :

- Quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- Quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau),
- Quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer **AVANT** les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.



Quelles sont les personnes à risque ?

Retrouvez les fiches correspondantes aux profils des personnes susceptibles d'être à risque en période de canicule* :

- [Les personnes âgées de plus de 65 ans](#)
- [Les nourrissons et les enfants, notamment les enfants de moins de 4 ans](#)
- [Les travailleurs en plein air](#)
- [Pour les employeurs](#)
- [D'autres personnes susceptibles d'être plus à risque en période de canicule](#)

*Les fiches de recommandations seront mises en ligne sur le site internet de la mairie.

Les personnes âgées de plus de 65 ans

Lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le **coup de chaleur** (hyperthermie – température supérieure à 40°C avec altération de la conscience). Les personnes âgées sont aussi exposées à l'hyponatrémie (baisse du taux de sodium dans le sang) si elles s'hydratent trop.

Attention, certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de la soif

Chez les personnes âgées, la réhydratation est limitée entre 1 litre et 3 litres maximum par 24 heures.

La prévention passe essentiellement par le mouillage/ventilation de la peau.

- Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée en évitant les boissons glacées. Il est recommandé de boire 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.
- Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez un ventilateur.
- Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir aux heures les plus chaudes et
- Passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais. Ne sortez pas aux heures les plus chaudes de la journée (11h-21h).
- Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur. Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit s'il fait plus frais.
- Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin. Ne consommez pas d'alcool, ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre.
- 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**.

Si vous êtes une personne âgée et que vous ressentez un ou plusieurs des symptômes suivants ou si vous êtes témoin des symptômes suivants chez une personne âgée : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête.

Contactez le SAMU au : 15

Dans l'attente des secours, il faut agir rapidement et efficacement : transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements puis l'asperger d'eau fraîche et l'éventer.





Les nourrissons et les enfants, notamment les enfants de moins de 4 ans.

En ce qui concerne l'enfant, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Mais, en conséquence, on perd de l'eau et on risque la **déshydratation**.

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ce risque du fait de leur jeune âge et ils ne peuvent s'hydrater sans aide extérieure.

DANS TOUS LES CAS :

- Donnez régulièrement à boire de l'eau.
- Gardez les enfants dans une ambiance fraîche.
- À l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil et les jeunes enfants en sous-vêtements (sans les recouvrir d'un drap ou d'une couverture), penser à mouiller les vêtements, pulvériser de l'eau sur le visage et les parties découvertes du corps avec un brumisateur ou un aérosol d'eau.
- Ne laissez pas un enfant dans un endroit surchauffé ou mal ventilé ou une voiture même pour une courte durée.
- Évitez de sortir aux heures chaudes de la journée. En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau.
- Proposez des bains fréquents dans la journée.
- Consultez sans tarder un médecin en cas de fièvre ou de modification du comportement de l'enfant.

Attention : ne laissez jamais votre enfant seul et sans surveillance dans son bain, dans une pataugeoire ou dans une piscine.

Conseils d'alimentation

Privilégier les fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, et les légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée). Proposer 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.



Faire boire

Faire boire régulièrement aux enfants de l'eau (et pour les plus grands, des boissons fraîches) en plus du régime alimentaire habituel et même en l'absence de demande, en les aidant à boire. Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même. Lui proposer 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, lui proposer de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.



Les travailleurs en plein air

Chez les travailleurs exerçant leur activité à l'extérieur (en l'occurrence, toute tâche réalisée en extérieur et plus particulièrement dans les secteurs du bâtiment et des travaux publics, tous autres chantiers, travailleurs sur les marchés, dans les activités de restauration et/ou estivale), le corps exposé à la chaleur transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de **déshydratation**.

Boire et manger

• Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif.

- **Attention : Il ne faut pas boire sur son poste de travail quand celui-ci comporte des risques chimiques, biologiques ou de contamination radioactive. Il faut donc s'hydrater dans un local annexe, après hygiène des mains.**
- **Ne pas consommer** de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin) ;
- Eviter les boissons riches en caféine ;
- Faire des repas adaptés aux situations de travail et suivant les recommandations. Il est important de continuer à manger car c'est l'association eau + apports salés et sucrés qui assurent une bonne hydratation.

Se protéger

- Porter des vêtements légers n'empêchant pas l'évaporation de la sueur (coton), de couleur claire si l'on travaille en extérieur ;
- Eviter tout contact avec des surfaces métalliques exposées directement au soleil ;
- Protéger sa tête du soleil (casque, casquette, chapeau, etc.) ;
- Eteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur ;
- Prudence en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments.

Se rafraîchir

- Il est essentiel de se passer régulièrement de l'eau fraîche sur le visage et sur la nuque.

Limitier les efforts physiques

- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser son travail de façon à réduire la cadence ;
- Ne pas s'affranchir pour autant des règles de sécurité ;
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée ;
- Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise ; prévenir les collègues, l'encadrement et le médecin du travail. Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- Faire cesser toute activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

Droit d'alerte et de retrait

Selon les articles L. 4131-1 et suivants du code du travail, le travailleur dispose d'un droit d'alerte et de retrait en cas de danger grave ou imminent pour sa vie ou sa santé. Il alerte immédiatement l'employeur à propos de toute situation de travail laissant supposer qu'elle présente un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé. Il peut se retirer d'une telle situation sans encourir de sanction ni de retenue sur son traitement ou son salaire.

Le représentant du personnel au CHSCT dispose lui aussi de ce droit d'alerte de l'employeur (article L. 4131-2).

Il convient de noter que la survenance d'une vague de chaleur ne justifie toutefois pas, de facto, l'usage du droit de retrait, qui requiert que les conditions indiquées ci-dessus soient réunies.



Pour les employeurs

Afin de limiter les accidents du travail liés aux conditions climatiques, quelques mesures simples s'imposent aux employeurs. On citera notamment :

- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple : pause toutes les heures, modification des heures de travail aux heures les plus fraîches)
- Adapter l'organisation du travail, l'usage des aides mécaniques à la manutention est particulièrement recommandé en cas de fortes températures ;
- Distribution de bouteilles d'eau, pause en zones fraîches (Article R4534-143), etc.

Par ailleurs, le décret n°2008-1382, publié le 19 décembre 2008, relatif à la protection des travailleurs exposés à des conditions climatiques particulières dispose que tout employeur doit :

- Intégrer au « document unique » les risques liés aux ambiances thermiques (article R4121-1 du code du travail) ;
- Dans le secteur du BTP, mettre à la disposition des travailleurs un local de repos adapté aux conditions climatiques (article R4534-142-1 du code du travail).

Des documents téléchargeables (brochures, affiches, dépliant « travail et chaleur d'été »...) sont mis en ligne par [l'INRS sur son site Internet](#).

Les brochures et affiches destinées aux entreprises peuvent également être demandées aux services prévention des caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT), à l'[Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics](#) et autres organismes de prévention (cf. INPES).

Divers conseils sont disponibles sur les sites et documents :

- [Plans de santé au travail – Ministère Travail Emploi](#)
- [Prévention BTP](#)
- [Canicule et fortes chaleurs : les outils d'information - INPES](#)
- [Guide du Haut conseil de la santé publique \(PDF\)](#)



D'autres personnes sont également susceptibles d'être plus à risque en période de canicule :

- Les femmes enceintes ;
- Les personnes confinées au lit ou au fauteuil ;
- Les personnes souffrant de troubles mentaux (démences), de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou de pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne ;
- Les personnes ayant une méconnaissance du danger ;
- Les personnes souffrant de maladies chroniques ou de pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur ;
- Les personnes en situation de grande précarité ;
- Les personnes sous traitement médicamenteux au long cours ou prenant certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur. Les médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur ;

Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été ;

En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux régulier, demander à son médecin traitant quelles sont les précautions complémentaires à prendre avant l'été (adaptation de doses, arrêt du traitement ?)

- Les sportifs.

Plan d'actions de la commune de Carignan de Bordeaux

	Astreinte	Suivi des personnes inscrites au registre	Communication	Lieu rafraichis
Niveau 1 : VEILLE SAISONNIERE DU 1 ^{ER} JUIN AU 15 SEPTEMBRE		Mise à jour du registre. Prise de contact hebdomadaire par les agents du service social. Distribution des brumisateurs.	Diffusion des recommandations : - Aux associations - Aux entreprises - Aux CLSH. - Aux ESMS. Sites internet, FB, Instagram, journal, panneaux lumineux.	
Niveau 2 : AVERSTISSEMENT DE CHALEUR		Prise de contact hebdomadaire par les agents du service social.	Poursuite régulière de la communication	
Niveau 3 : ALERTE CANICULE	Numéro d'astreinte mairie en cas de besoin Mise en œuvre des recommandations de la préfecture	Prises de contact régulières, adaptées aux recommandations préfectorales et aux demandes des personnes Objectif : prendre connaissance de leur état de santé et des besoins.	Renforcement de la communication (affichage plus réguliers) Communication des lieux rafraichis disponibles et horaires d'ouvertures	
NIVEAU 4 : MOBILISATION MAXIMALE	Numéro d'astreinte mairie en cas de besoin Mise en œuvre des recommandations de la préfecture	Prises de contact quotidiennes, adaptées aux recommandations préfectorales et aux demandes des personnes Visite à domicile. Contact avec les autres intervenants à domicile	Renforcement de la communication (affichage plus réguliers) Rappel des lieux rafraichis disponibles avec horaires d'ouvertures et localisation des points d'eau public.	Ouverture Lieux rafraichis Mise à disposition bouteilles d'eau fraiche/ verre

Outils d'informations Tous ces documents sont disponibles sur le site : www.sante.gouv.fr/canicule - des exemplaires papiers sont envoyés aux communes chaque année.



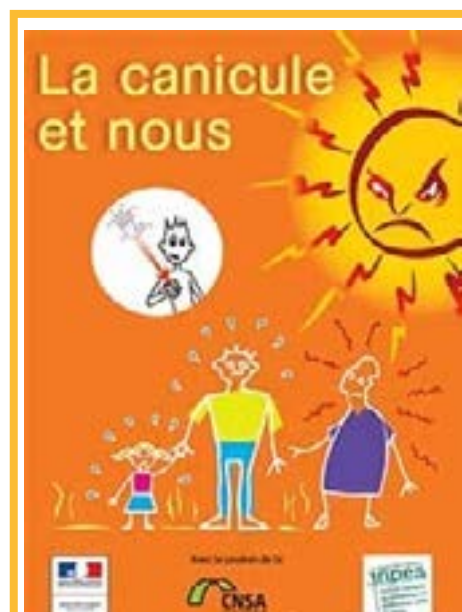
Vague de chaleur enfant



Vague de chaleur manifestations sportives



Vague de chaleur employeur



Brochures - des versions en gros caractères et brailles sont également disponibles



FICHE n°1 : Fiche d'inscription registre communal
PLAN DE GESTION DE LA CANICULE EN GIRONDE
(Fiche d'inscription à retourner à la mairie de Carignan de Bordeaux)
RENSEIGNEMENTS VOUS CONCERNANT

Madame Mademoiselle Monsieur ☐ **INSCRIPTION** ☐ **RENOUVELLEMENT**

Nom :

Prénom :

Inscrit(e) en qualité de :

- ☐ Personne de 65 ans et plus résidant à son domicile
- ☐ Personne de 60 ans reconnue inapte au travail et résidant à son domicile
- ☐ Personne handicapée bénéficiant de l'un des avantages prévus au titre IV du livre II du code de l'action sociale et des familles :
- ☐ AAH
- ☐ ACTP
- ☐ Carte d'invalidité
- ☐ Qualité de travailleur handicapé

Né(e) le :

Adresse :
.....

N° de téléphone : ou

COORDONNEES DE LA PERSONNE INTERVENANT A VOTRE DOMICILE : aide ménagère, aide soignante ou autre.

Madame Mademoiselle Monsieur

Adresse :
.....

N° de téléphone : ou

COORDONNEES DE LA PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'URGENCE

Madame Mademoiselle Monsieur

Adresse :
.....

N° de téléphone : ou

COORDONNEES DE LA TIERCE PERSONNE POUVANT EFFECTUER LA DEMANDE : parent, médecin, CCAS...

(L'accord de la personne à inscrire sera automatiquement demandé)

Madame Mademoiselle Monsieur

Adresse :
.....

N° de téléphone : ou

COORDONNEES DU MEDECIN TRAITANT :

Nom :

N° de téléphone :

Déclaration faite le :

Signature de l'intéressé(e)