

Qu'est ce que la canicule ?

La canicule comporte un risque pour la santé si trois conditions sont réunies :

- Forte chaleur dans la journée avec des températures moyennes comprises entre 38° et 39°
- Faible diminution de la température la nuit où elle reste supérieure à 21°.
- Ces conditions météorologiques persistent depuis au moins trois jours consécutifs.

Les risques pour la personne âgée

Avec l'âge le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs, le corps transpire peu. La sudation étant un mécanisme d'adaptation, lorsqu'elle ne se produit pas, le corps a du mal à se maintenir à une température de 37°.

Si la température du corps augmente, le risque encouru est communément appelé « le coup de chaleur » ou hyperthermie qui a des conséquences sur toutes les fonctions vitales de l'organisme.

Le facteur risque est accru pour la personne âgée en cas de prise de certains traitements ou d'existence de pathologies liées plus ou moins à l'âge.

Les gestes de prévention

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- Evitez les efforts physiques ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide.

Le plan national canicule 2018

est organisé en quatre niveaux d'alerte, qui correspondent chacun à des actions de prévention et de gestion spécifiques. Le niveau « veille saisonnière » activé ce premier juin se caractérise par la mobilisation en amont des services de l'Etat en région (préfectures, ARS...). Ceux-ci mettent en place des actions de prévention et de communication adaptées et renforcées, pour la population et particulièrement pour les personnes les plus vulnérables (personnes âgées, isolées, en situation de handicap, de précarité ou sans abri, avec des pathologies préexistantes, femmes enceintes, jeunes enfants, travailleurs en extérieur...).

Anticiper en se faisant répertorier

Chaque commune met en place un registre nominatif pour répertorier les personnes âgées et les personnes en situation de handicap qui en font la demande. Les personnes inscrites seront contactées et suivies en cas de fortes chaleurs.

Des à présent vous pouvez si vous le souhaitez vous inscrire ou inscrire une personne âgée vulnérable que vous connaissez auprès du :

CCAS – 4 avenue de Saint Jean – Avignon - 04 32 74 31 00

Il vous sera demandé les renseignements suivants :

Coordonnées de la personne âgée

nom, prénom, date de naissance, adresse, téléphone.

Sont utiles : coordonnées de la ou des personnes à prévenir

noms, prénoms, lien de parenté, téléphones.

Renseignements complémentaires

médecin traitant, adresse, téléphone, infirmière, aide à domicile.

La Ville met à disposition des salles climatisées – Repérez les endroits où vous rafraîchir

Les lieux suivants peuvent accueillir en cas de besoin les personnes domiciliées dans des logements particulièrement chauds :

- Foyer restaurant Livrée de Viviers
- Foyer restaurant Château de la Barbière
- Les Résidences autonomes

Les médiathèques, les musées ou les piscines sont aussi des endroits où vous pouvez vous rafraîchir.


Repérez les endroits de proches de chez vous qui disposent de la climatisation (cinémas, commerces, centres commerciaux ...).

Des ventilateurs et brumisateurs sont distribués dans les écoles de la Ville sur demande des Directeurs


- Deux brumisateurs par classe sont distribués dans les écoles

Les numéros d'urgence et renseignements utiles

- 15 : SAMU
- 18 : Pompiers
- 112 : Numéro d'urgence unique européen

Consulter régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France T. 32 50 
www.meteo.fr

Pour en savoir plus, composer le : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

 >> [Consultez les conseils de prévention et les outils élaborés par le ministère des Solidarités et de la santé et Santé publique France](#)



Vu que le soleil est là

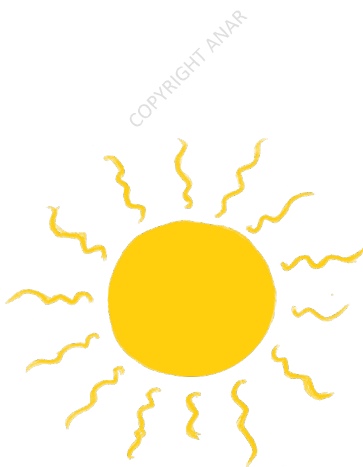
Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal

Ce registre permet de localiser les personnes pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

Pour vous inscrire, contactez le CCAS d'Avignon au
04 32 74 31 00

... au cas où de fortes chaleurs suivent :

- › Buvez beaucoup
- › Mangez bien et frais
- › Ventilez et aérez votre domicile
- › Humidifiez votre corps



- › Sortez aux heures les moins chaudes
- › Protégez-vous du soleil
- › Pensez aux endroits climatisés
- › Donnez des nouvelles

Numéros utiles

SAMU : 15

Pompiers : 18

CANICULE INFO SERVICE : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

La météo par téléphone : 3250

CCAS d'Avignon : 04 32 74 31 00