

Où trouver
la fraîcheur
à Grenoble?
+ d'astuces sur
grenoble.fr



**FORTES CHALEURS
ET UV ADOPTEZ
LES BONS RÉFLEXES!**



LA CANICULE, C'EST QUOI?



Il fait chaud le jour et la nuit.
Les seuils d'alerte canicule à Grenoble:
≥ 34 °C le jour ≥ 19 °C la nuit
Cela dure 3 jours consécutifs ou plus

Canicule et pollution

- Les fortes chaleurs sont souvent accompagnées d'une mauvaise qualité de l'air.
- Pour recevoir les alertes pollution par mail ou SMS: metromobilite.fr
- Les bons gestes en cas d'épisode de pollution: je continue d'aérer, je maintiens les activités (de faible intensité) en plein air en évitant les moments les plus chauds.
+ d'info: atmo-auvergnhonealpes.fr et airtogo.fr

ET LES UV?

Les ultraviolets sont émis par le soleil. Qu'il fasse chaud ou non, protégez-vous!

Ils provoquent des coups de soleil, des cancers de la peau, des cataractes:

- Entre 12h et 16h je ne m'expose pas ou je me protège (chapeau + lunettes + vêtements + crème solaire IP30).
- Je protège particulièrement les bébés et les enfants.
- je consulte l'index UV: www.soleil.info

FAIBLE		MODÉRÉ			FORT		TRÈS FORT			EXTRÊME	
UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6	UV 7	UV 8	UV 9	UV 10	UV 11	UV 12*

EN PÉRIODE DE CANICULE IL Y A DES RISQUES POUR MA SANTÉ: QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38 °C



Vertiges/Nausées



Propos incohérents

FACE À LA CANICULE

Je suis un-e enfant

- Mon corps ne sait pas encore tout à fait réguler sa température.
- Je suis plus petit-e donc je peux encore moins évacuer la chaleur.
- Je manque d'eau plus vite que les adultes.

Je suis un-e senior

- Mes mécanismes de régulation de la température, ma circulation et mes reins fonctionnent moins bien.
- Je ressens moins la soif et les coups de chaud.

J'ai une maladie

digestive, rénale, infectieuse, du diabète, des problèmes vasculaires...

- Je subis d'autant plus les effets de la chaleur.
- Certains traitements peuvent me fragiliser encore plus.

Je pratique une activité sportive

- Je suis plus exposé-e à la chaleur et au soleil.
- La température de mon corps augmente et peine à se réguler avec la température extérieure.
- Je me déshydrate plus vite.

J'AI BESOIN D'AIDE

Pour m'habiller, me laver, faire mes courses, me déplacer ou faire mon repas

Je contacte

- le Service Local de Solidarités du conseil départemental: **04 57 38 44 00** ou **04 76 00 38 38** ou IsereADOM au **0800 38 00 38** (numéro gratuit).
- Si vous êtes bénéficiaires de l'APA: le service social personnes âgées du CCAS de Grenoble: antenne Eaux-Claires **04 76 96 72 86**, antenne Teisseire Malherbe **04 76 25 22 58**

J'ai plus de 65 ans ou je suis en situation de handicap et je suis isolé-e

Je peux bénéficier d'une veille téléphonique: je m'inscris au registre des personnes fragiles et isolées: **04 76 69 45 45**

J'appelle le 15 en cas d'urgence

Pour mon animal de compagnie

- Je le garde au frais et le mouille avec une serviette.
- Je lui offre un coin d'ombre à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Je veille à son hydratation.
- Je le sors et le nourris aux heures les moins chaudes.
- J'évite les efforts physiques et le passage sur les sols surchauffés.
- Je ne le laisse jamais dans un véhicule à l'arrêt.

QUELS SONT LES BONS GESTES?



Je bois régulièrement de l'eau



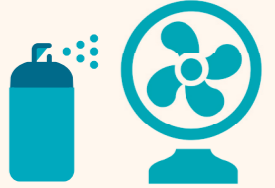
Je ne bois pas d'alcool



Je mange en quantité suffisante
Préférer des repas froids et peu gras



J'évite les efforts physiques aux heures les plus chaudes et je pratique de préférence dans un espace frais



Je mouille mon corps et je me ventile



Je porte des lunettes, des vêtements légers, clairs et longs, je me couvre la tête



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

QUE FAIRE DANS MON LOGEMENT?

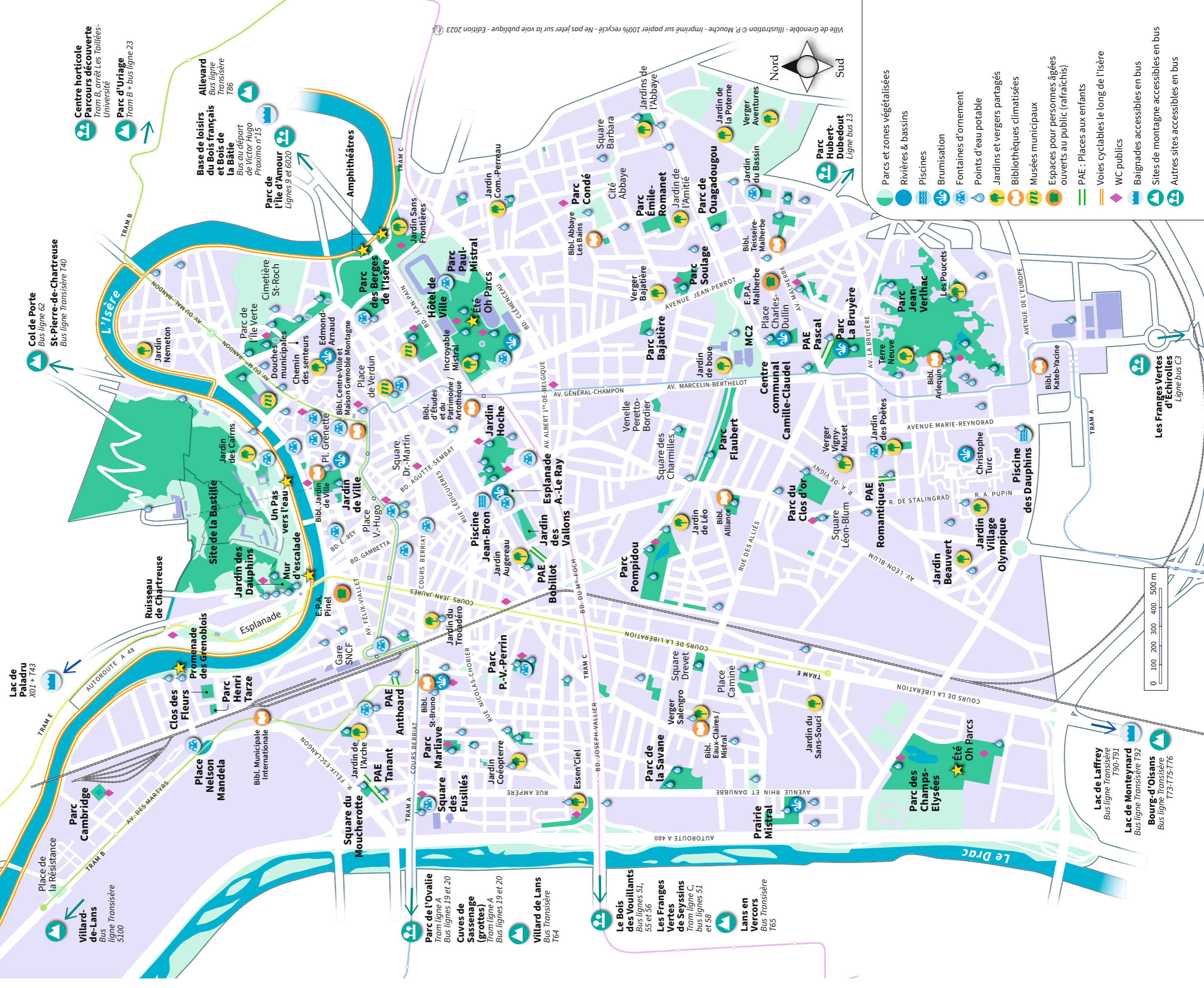
Pour garder mon logement au frais

- Je ferme les volets et les fenêtres le jour.
- Je favorise les courants d'air nocturnes (ventilateurs).
- Je mets des draps humides aux ouvertures.
- Je ne laisse pas les appareils électriques réchauffer l'atmosphère (four, lave-vaisselle, sèche-linge...).

Si mon logement surchauffe, je sors dans un endroit frais 2h/jour

- Musées, bibliothèques, piscines, Été Oh! parcs (parcs Paul Mistral et Champs-Élysées).
- Les Maisons des habitant-es proposent des sorties au lac ou en montagne, et permettent de ne pas être seul-e en journée.
- La Maison Grenoble montagne donne des conseils de sortie en famille, en transports en commun: grenoble-montagne.com (cartes et topo en ligne).
- Les espaces personnes âgées accueillent tous les seniors (activités, repas, espaces rafraîchis).
- Sur l'espace public: 200 points d'eau potable, 20 fontaines d'ornement, 6 brumisateurs, 3 grands bassins, 6 jeux d'eau mobiles pour accompagner les événements de l'été. Certains équipements peuvent être fermés pour des raisons sanitaires ou pour leur maintenance.

Points de fraîcheur à Grenoble et alentours



- Parcs et zones végétalisées**
- Parcs et zones végétalisées
 - Rivières & bassins
 - Piscines
 - Brumisation
 - Fontaines d'ornement
 - Points d'eau potable
 - Jardins et vergers partagés
 - Bibliothèques climatisées
 - Musées municipaux
 - Espaces pour personnes âgées ouverts au public (rafraichis)
 - ▬ PAE : Places aux enfants
 - ▬ Voies cyclables le long de l'Isère
 - ◆ WC publics
 - ♿ Baignades accessibles en bus
 - ♿ Sites de montagne accessibles en bus
 - ♿ Autres sites accessibles en bus

