

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



**CANICULE
FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ
LES BONS RÉFLEXES!**



LA CANICULE, C'EST QUOI ?



Il fait très chaud



La température ne descend pas
ou très peu la nuit



Cela dure 3 jours consécutifs
ou plus

Les seuils d'alerte canicule à Grenoble

- 34°C le jour
- 19°C la nuit

Conséquences prévues du dérèglement climatique à Grenoble
dans 30 ans : jusqu'à 43 jours de températures extrêmes par an

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

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, appelez le 15

NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS FACE À LA CANICULE

Je suis un enfant

- Mon corps ne sait pas encore tout à fait réguler sa température.
- Je suis plus petit 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 SSPA au 04 76 69 45 45 du lundi ou vendredi de 9 h à 17 h
- ou IsereADOM au 0800 38 00 38 (numéro vert gratuit) du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et le samedi de 9 h à 17 h.

J'appelle le 15 en cas d'urgence

Tous concernés !

- Environ 1/3 des recours aux soins liés au soleil et aux fortes chaleurs concernent les 15-64 ans.
- Sur l'ensemble des passages aux urgences, plus d'un cas sur deux nécessite une hospitalisation.

(données : santé publique France 2018)

QUELS SONT LES BONS GESTES ?



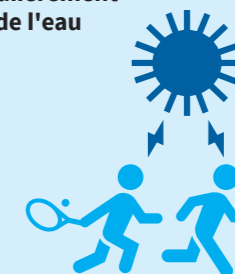
Je bois
régulièrement
de l'eau



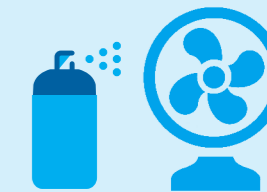
Je ne bois pas
d'alcool



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



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



Je mouille mon corps
et je me ventile



Je porte des vêtements
légers et clairs,
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.

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

- Musées, bibliothèques, piscines, Été Oh! parc... de nombreuses solutions s'offrent à vous.
- Pensez aux Maisons des habitants qui proposent des sorties au lac ou en montagne, et permettent de ne pas être seul.e en journée.
- Je suis une personne âgée, je vais me rafraîchir dans les locaux climatisés des établissements de personnes âgées de la Ville et autres salles ouvertes au grand public.