



## [Canicule] Les coins de fraîcheur

Le département de l'Isère est en vigilance orange Météo France, **le Préfet de l'Isère a activé le niveau 3 « alerte canicule »**. La Ville appelle les habitant-es à une vigilance accrue pour leurs proches et en particulier les personnes fragiles.

Le CCAS a déclenché ce matin **l'automate d'appel qui contacte chaque personne inscrite sur le Registre Personnes Fragiles** afin de les informer des bons réflexes à adopter pour faire face à la chaleur. En cas de non-réponse, la Croix-Rouge, avec qui le CCAS a développé un partenariat, réalise des visites à domicile, et déclenche les mesures de secours si nécessaires.

La Ville de Grenoble propose la **gratuité du Muséum et du Musée de Grenoble, à partir de jeudi 30/07 après-midi jusqu'à la fin de l'alerte canicule**, l'occasion de passer quelques heures culturelles au frais...

A partir d'aujourd'hui et jusqu'au 31 août, **en plus des**

**parcs habituellement ouverts la nuit, les parcs Paul Valérien Perrin, Marliave et Jardin des Dauphins seront ouverts 24h/24.**

D'autres lieux plus frais (sans baignade) sont accessibles sur l'espace public : 150 bornes fontaine pour boire, une dizaine de fontaines ornementales, les trois grands lacs (Verlhac, Champs Elysées et Pompidou), l'Eté Oh ! Parc ; *[les jets d'eau et brumisateurs pouvant créer des rassemblements sont maintenus fermés compte-tenu de la situation sanitaire]*.

Pour rappel, **la carte des lieux de fraîcheur** (parcs et jardins, lieux climatisés, promenade fraîcheur, points d'eau...) est disponible dans les Maisons des habitant-es, à l'Hôtel de ville, dans les bibliothèques... Elle est aussi consultable en ligne : <https://www.grenoble.fr/1441-vos-lieux-de-fraicheur-a-grenoble.htm>

### >Liens utiles

- Tous les bons gestes et la carte des lieux de fraîcheur à Grenoble :

<https://www.grenoble.fr/1457-fortes-chaleurs-et-canicule.htm>

- Mesures de prévention et affiches de Santé Publique France :

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2020/canicule-et-fortes-chaleurs-une-surveillance-et-des-mesures-de-prevention-adaptees-au-contexte-epidemie-de-la-covid-19>

- Pour s'informer de l'évolution de la vague de chaleur : [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

### >L'essentiel des bons réflexes

- Reporter les activités physiques intenses
- Maintenir les activités en plein air comme à l'intérieur, en programmant des activités physiques de faible intensité et en évitant les moments les plus chauds (13h-20h)
- Éviter les expositions directes au soleil, passer du temps au

frais : penser aux lieux publics  
rafraîchis (musées,  
bibliothèques...)

- Préférer des vêtements clairs  
amples et légers

- Boire régulièrement,  
privilégier les repas froids

- Se mouiller le corps plusieurs  
fois par jour

- Maintenir les locaux le plus  
frais possible :

- Aérer tôt le matin et tard le  
soir (ou la nuit), fermer les

fenêtres dès que la  
température extérieure  
augmente, occulter les  
fenêtres exposées au  
soleil, supprimer les  
sources chaleur (four,  
lave-vaisselle, sèche-  
linge...) ou différer leur  
utilisation.

- En cas de recours à la  
climatisation, ajuster  
les réglages :  
température à 4°C en

dessous de la  
température extérieure,  
sans descendre en  
dessous de 26°C ; à  
éteindre lorsque l'on  
s'absente de la pièce.