Qu'est-ce que la canicule au juste ?

On ne confond pas « chaleur » et « canicule » !

L'été, il fait chaud, c'est normal et il est agréable de profiter du beau temps.

Parfois, il y a de fortes chaleurs, ce n'est pas la canicule. Comment faire la différence ?

On parle de chaleur, lorsqu'une température est au-dessus de 25 ° mais que cette chaleur redescend dans la soirée, permettant au corps de récupérer. Les nuits sont douces et supportables.

On parle de canicule, lorsqu'il fait plus de 35° la journée et 20° et plus la nuit, ce durant trois jours consécutifs d'après météo France. La canicule fait référence à deux paramètres. La chaleur et la durée. Le corps est en souffrance et il est difficile de récupérer.

En effet, le corps est dans l'incapacité de se refroidir, les nuits sont pénibles et il est difficile de bien dormir.

Les personnes dites fragiles (personnes âgées seules et isolées, personnes en situation de handicap, nourrissons, travailleurs en extérieur…) sont les plus touchées, il est du devoir de chacun de veiller sur eux.

Afin de se préserver de ces signaux annonciateurs de mal-être, il existe quelques actions à effectuer, sans les prendre à la légère. - « Prévoir, c'est gérer ! »

Ce que je dois faire !	Ce que je ne dois pas faire !
Je m'hydrate très régulièrement, en buvant de l'eau à température ambiante, trop froide je risque des problèmes intestinaux ce qui me déshydraterait.	Je ne bois pas d'alcool
J'ouvre les fenêtres et volets aux heures les plus fraîches. A l'inverse, je ferme volets et/ou rideaux aux heures les plus chaudes, afin de conserver la fraîcheur de la maison.	Je ne m'expose pas en plein soleil, le bronzage peut attendre. Je ne sors pas mon chien aux heures les plus chaudes, lui aussi souffre de la chaleur sur le bitume ses coussinets sont sensibles aussi.
J'utilise un climatiseur dans la limite du raisonnable, soit pour maintenir une température de 20 °. Trop froid est également dangereux, une trop forte différence de température avec la température extérieure peut-être également néfaste pour le corps.	
Je sors le matin ou en début de soirée, pour m'aérer. Je sors mon animal de compagnie à ces moments-là. Je profite des endroits climatisés s'il fait trop chaud chez moi, pourquoi pas une séance de cinéma ?	Je ne jardine pas, c'est un effort physique parmi les autres. Je ne fais pas de sport aux moments les plus chauds de la journée.
J'humidifie mon corps, bras tête, jambes avec un gant mouillé, je prends des douches régulièrement. Les brumisateurs n'ont qu'un effet immédiat qui se réduit rapidement dans le temps.	
Je fais mes courses le matin de bonne heure	Je ne porte pas de charge lourde aux heures les plus chaudes. Je ne mange pas trop copieux ni trop riche.
Je me couvre la tête dès que je sors. Et pourquoi pas un chapeau ou une casquette mouillée ?	Je ne sors pas tête nue.

Je m'habille de préférence avec des vêtements en coton, larges. Je porte des chaussures ouvertes de préférence.	Je banni les vêtements serrés en acrylique ou en lycra. Je ne porte pas de chaussure serrée ou à talon haut.
Je mange léger et de préférence froid (salades, viandes froides etc…) attention ne pas abuser des glaces, facteur de problèmes intestinaux.	Je ne prévois pas un barbecue pour le déjeuner mais plutôt le soir.
Si je suis obligé de sortir, je m'accorde des pauses régulières dans un endroit ombragé. Je prévois de quoi m'hydrater.	
Je donne des nouvelles régulières à mes proches.	

Mais qui déclenche le plan canicule ?

Le préfet déclenche l'alerte canicule, Le Maire met en œuvre ce plan d'alerte.

Comment se faire enregistrer sur le registre canicule ?

Par la fiche d'inscription nominative. Celle-ci est à remplir avec soin toutes les rubriques sont à renseigner, c'est primordial pour votre protection. Elle est à votre disposition au CCAS à la Maison Des Solidarités, à l'accueil de la Mairie.

Elle est à remettre auprès du Centre Communal d'Action Sociale

Maison Des Solidarités

Place de la Fraternité

ccas@paron.fr

Ou auprès de la Mairie

23 avenue Jean Jaurès

Aucune inscription ne sera prise par téléphone. Si vous rencontrez des soucis de mobilité, une visite à domicile est possible pour recueillir votre inscription.

Cette fiche est définitive, elle n'est pas à renouveler chaque année, toutefois il est essentiel de remettre à jour vos coordonnées auprès du CCAS par mail ou par téléphone au 03 86 86 07 21

À tout moment, vous avez la possibilité de vous faire radier de ce registre, par lettre recommandée avec accusé de réception. Le CCAS n'a aucun droit de vous radier de lui-même.

Le registre canicule est sécurisé et non-transmissible. Seul le préfet peut en demander l'accès.

Enfin, si vous constatez une personne en danger ou présentant les troubles énoncés, ou bien vous vous sentez vous-même en danger.

Un seul réflexe le 15 !

En l'attente réhydrater la personne en mouillant son corps, déplacer la personne dans un lieu frais à défaut dans un lieu ombragé. Rester près d'elle et garder le contact avec elle.