



## Anticiper pour mieux vivre l'été !

[www.capretraite.fr](http://www.capretraite.fr)

0 800 400 008 Service & appel gratuits

# Anticiper pour mieux vivre l'été !

La chaleur fatigue et peut entraîner des accidents plus ou moins graves chez les personnes vulnérables. Cette année encore, Cap Retraite a choisi de rappeler les consignes à appliquer durant les périodes de canicule et l'importance de la prévention chez les Aînés. Pour profiter de l'été en bonne santé !

## Avant les vagues de chaleur

**Une température subitement plus élevée que d'ordinaire a des conséquences sur la santé. D'où l'importance de se préparer en amont, grâce à quelques gestes simples :**

- Dresser une liste des lieux climatisés où se rafraîchir
- Constituer une "trousse canicule" pour lutter contre la chaleur :
  - > Brumisateur
  - > Ventilateur
  - > Thermomètre médical
- En cas de problèmes de santé, se renseigner sur d'éventuelles précautions supplémentaires

### Protéger son domicile de la chaleur

Il convient de vérifier que votre domicile est conçu pour faire face à la chaleur grâce à :

- Une bonne isolation thermique des plafonds et des murs
- Des volets extérieurs utilisables
- Des stores fonctionnels

## Lors d'une vague de chaleur

**Le thermomètre atteint des sommets ?**

**Appliquez sans tarder ces conseils pour ne pas souffrir de la chaleur, et éviter tout risque superflu.**

- Fuir la solitude et s'inquiéter de ses proches, en particulier s'ils sont âgés
- Se reposer dans des lieux frais et climatisés
- Protéger son domicile de la chaleur et favoriser les courants d'air
- Maintenir le corps frais :
  - > Boire 1,5 litre d'eau par jour, prohiber l'alcool et éviter boissons sucrées, et café ;
  - > Porter des vêtements amples, légers et clairs, en coton de préférence ;
  - > Se rafraîchir en se mouillant souvent la peau.
- Réagir sans hésitation en cas d'alerte



### S'alimenter en pleine chaleur

- Opter pour des fruits et légumes crus
- Donner la priorité aux plats froids
- Au besoin, privilégier les modes de cuisson au four pour s'éloigner de la source de chaleur.

## Reconnaître les signaux d'alerte

Certains symptômes sont particulièrement révélateurs. Il convient de les reconnaître pour réagir en conséquence...

- Bouffées de sueur et bien-être général en se passant les avant-bras sous un filet d'eau signifient que la prévention est insuffisante. Ils impliquent un début de déshydratation et de réchauffement du corps.

> Boire immédiatement et augmenter la ventilation de la peau.

- Crampes, fatigue, faiblesse et/ou insomnie inhabituelle; maux de tête, nausées sont le signal que l'organisme commence à souffrir de la chaleur.

> Boire immédiatement. Se reposer dans un lieu aéré et appeler un médecin si les symptômes persistent.

- Soif intense et sécheresse de la peau et des muqueuses ; ou fatigue extrême et vertiges révèlent une déshydratation grave.

> Appeler le 15. En attendant les secours, placer la personne dans un lieu aéré et la faire boire.

- Température supérieure à 39°C, maux de tête violents, nausées, propos incohérents, perte de connaissance,... sont révélateurs d'un coup de chaleur.

> Appeler le 15. En attendant les secours, placer la personne au frais, l'asperger d'eau, et créer un courant d'air. Placer des glaçons sur ses cuisses et ses bras.

# Unis sous le soleil !

Anticiper une vague de chaleur, c'est également lutter contre l'isolement des personnes vulnérables. La canicule de 2003 n'a que trop souligné la solitude dont souffrent nos Aînés. Pour combattre cette situation, il est utile de rappeler certaines mesures, qui œuvrent pour le bien-être de nos proches âgés.

- S'assurer de l'existence d'une **personne référente**, joignable par téléphone, mail ou sms durant toute la période de prévention (jusqu'au 31 août).
- En l'absence de référent permanent, signaler, avec son accord, la personne aux **services sociaux**. Notamment au **CCAS**, ou à la coordination gérontologique (Centre local d'information et de coordination : CLIC).
- Vérifier la **coordination des aides**, le **nombre de visites** à domicile prévues et l'adéquation aux **besoins** de la personne.
- Inscrire les **coordonnées des personnes ressources**, familiales et professionnelles (médecin traitant, auxiliaire de vie, service de soins...) sur un document, mis en évidence **près du téléphone**.

## Pourquoi s'inscrire sur les registres municipaux ?

En cas de forte chaleur, les personnes inscrites sur les registres sont contactées par téléphone, se voient rappeler les consignes de base et reçoivent en cas de besoin une visite à domicile.

> Contactez le CCAS ou l'Antenne Solidarités de votre arrondissement.

• Canicule Info Service : 0800-06-66-66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

• N° d'urgence unique européen : 112

• Samu : 15

• Pompier : 18

• Météo France : 32 35



0 800 400 008

Service & appel gratuits

  
**CAP RETRAITE**  
**SERVICE GRATUIT**