



POPULATION

## Canicule : adoptez les bons réflexes

Publié le 24 juin 2019



En cas de canicule, préservez votre santé et celle des personnes fragiles qui vous entourent.

## Les bons réflexes pour se protéger de la canicule

### Protégez-vous de la chaleur

- **Fermez les volets** et les rideaux des façades exposées au soleil
- **Maintenez les fenêtres fermées** tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air. Bon à savoir : **la meilleure heure pour aérer son logement : 7h** ! il fait frais et la concentration de polluants dans l'air est à son minimum. Puis fermez bien les fenêtres et baissez les rideaux extérieurs, pour conserver la fraîcheur jusqu'au soir.
- **Évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes** (généralement entre 12 et 16h) et plus encore les activités physiques : sport, jardinage, bricolage...
- **Si vous devez sortir, restez à l'ombre.** Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.

### Rafrâchissez-vous

- **Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.**
  - Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, **rendez-vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais** : supermarchés, cinémas, musées... à proximité de votre domicile.
- **Prenez régulièrement dans la journée des douches et/ou humidifiez-vous le corps** plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette.
- **Restez à proximité de l'eau** : la baignade dans les piscines publiques et privées...
- **Allez dans des lieux de nature** : les arbres jouent le rôle de climatiseurs naturels, il y fait donc naturellement plus frais dessous (-1 °C sur la température de l'air, et beaucoup plus sur la température ressentie (-10°utci)). Rendez-vous sur l'un des [sentiers de balades ou de randonnées](#) de la Métropole afin de vous ressourcer en sous-bois, tel que sur le sentier des galets voyageurs, le sentier géologique, ou encore celui de la marinade !

### Buvez et continuez à manger

- **Buvez le plus possible, même sans soif** : eau, jus de fruit (pour les adultes, boire entre 1,5 à 2 litres par jour sauf contre-indications médicales. L'enfant, il est recommandé d'apporter des boissons à hauteur de 100ml par kilo et par jour sauf contre-indications médicales).
- **Ne consommez pas d'alcool.**
- **Mangez comme d'habitude** au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes (sauf en cas de diarrhée).



## Les risques

L'exposition à de fortes chaleurs est une **agression pour l'organisme**. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur. Certains symptômes doivent alerter :

- des **crampes musculaires** au niveau des bras, des jambes, du ventre...
- plus grave, un **épuisement** peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle...

## Qui peut être touché ?

- > Les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les nourrissons, les personnes âgées, les sportifs, les personnes atteintes de certaines maladies chroniques sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur.
- > Toute personne logée dans une habitation mal adaptée à la chaleur : logements en dernier étage, logements n'abritant ni endroit frais ni pièce climatisée...

## Un risque grave : le coup de chaleur

L'adaptation à la chaleur induite par exposition à un environnement chaud demande du temps, au moins une semaine. Les effets de la chaleur surviennent lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement :

- > **Niveau 1** : Coup de soleil - Rougeurs et douleurs, dans les cas graves gonflements, vésicules, fièvre et maux de tête.
- > **Niveau 2** : Crampes - Spasmes douloureux et forte transpiration.
- > **Niveau 3** : Épuisement - Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, évanouissements et vomissements.
- > **Niveau 4** : Coup de chaleur - Température élevée, peau sèche et chaude, confusion, perte de connaissance.

## ACTUALITÉS

**CADRE DE VIE ET DÉVELOPPEMENT DURABLE**  
Lutte contre l'ambrosie  
L'ambrosie est une plante envahissante dont le pollen est fortement allergisant.

**POPULATION**  
Alerte sécheresse dans le département du Rhône et de la Métropole de Lyon  
Consultez les mesures applicables à Craponne

**PATRIMOINE**  
Restauration des piles du double siphon de l'Yzeron  
Les travaux de restauration des piles ont débuté le 15 avril dernier et s'achèveront dans le courant de l'été.

**PLAN LOCAL D'URBANISME & DE L'HABITAT**  
**URBANISME**  
Approbation du Plan Local d'Urbanisme et de l'Habitat  
Après de nombreuses années de travail et de concertation entre la commune et la métropole, le PLU-H a été approuvé en Conseil métropolitain le 13 mai...

[S'ABONNER](#) [TOUTES LES ACTUALITÉS](#)



**MAIRIE DE CRAPONNE**  
1 place Charles de Gaulle  
BP 14 - 69290 Craponne

**HORAIRES :**  
Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi :  
8h30 > 12h30 / 13h30 > 17h30  
Mercredi et Samedi :  
8h30 > 12h

Ce site utilise des cookies pour favoriser votre navigation et enrichir les contenus qui vous sont proposés. Vous pouvez néanmoins les désactiver à tout moment si vous le souhaitez.

OK, tout accepter

Personnaliser