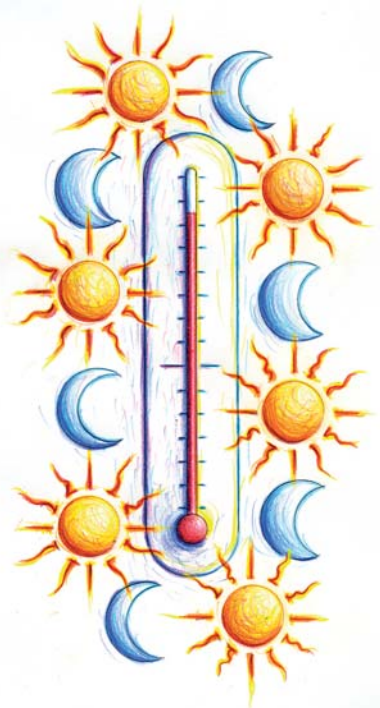


Canicule ce qu'il faut savoir

Les personnes âgées réagissent différemment



En cas de canicule, les personnes âgées sont en danger lorsque ces trois conditions sont réunies

Il fait très chaud.

La nuit, la température ne descend pas ou très peu.

Ce temps dure depuis plusieurs jours.

En cas de canicule, les personnes âgées ont des réactions spécifiques

Leur corps transpire peu et a par conséquent du mal à se maintenir à 37°C.



Leur température peut augmenter et elles risquent un « coup de chaleur », c'est-à-dire une hyperthermie.

VILLE DE
Nantes

Nantes Entour'âge - CLIC de Nantes CCAS
10 rue Léopold-Cassegrain - Nantes
Tél. : 02 40 99 29 80
www.nantesentourage-clic.nantes.fr
www.nantes.fr

Duhalatère - Photo © Getty images - Illustrations: Michel Auvier, Bougnard - Direction de la communication Ville de Nantes (2019)



Nantes solidaire

VILLE DE
Nantes

Solidar'été !

**Isolement, forte chaleur...
Soyons attentifs aux personnes âgées qui nous entourent**

Ce qu'il faut savoir, conseils et numéros utiles

N'hésitez pas à signaler les personnes qui vous semblent en danger **02 40 99 29 80**

NANTES
ENTOUR'ÂGE
CLIC de Nantes

La solidarité avec les personnes âgées, c'est l'affaire de tous

Nous connaissons tous, dans notre entourage, dans notre voisinage, des personnes âgées. Plus que jamais, l'été est une période où nous devons redoubler de vigilance, tant cette saison est souvent difficile pour elles : solitude, grande chaleur... Leur rendre régulièrement visite, s'assurer que tout va bien, les aider et les conseiller pour lutter contre la chaleur, c'est trois fois rien à faire et c'est beaucoup pour elles !

Nantes Entour'Âge vous accueille

Informations et conseils sur le soutien à domicile et l'hébergement des personnes âgées / CLIC de Nantes

Les personnes âgées qui le souhaitent peuvent se faire connaître auprès de Nantes Entour'Âge et s'inscrire sur le registre municipal « canicule ». En cas d'alerte canicule, elles seront contactées par téléphone ou visitées si nécessaire.

Cette inscription est rigoureusement confidentielle et peut être annulée à tout moment par la personne âgée.

02 40 99 29 80
nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr

ORPAN

Office des Retraités et des Personnes Âgées de Nantes

Information sur les associations de retraités ou de quartier ouvertes en juillet et en août. Animations, sorties...

02 40 99 26 00
orpan.nantes@wanadoo.fr

À Nantes, les services aux personnes âgées de la Ville restent ouverts tout l'été

N'hésitez pas à leur signaler des personnes qui vous semblent en difficulté.

Conseils aux personnes âgées en période de forte chaleur

Quelques conseils



À l'extérieur

- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h - 21h).
- Si vous devez sortir, préférez tôt le matin ou tard le soir.
- À l'extérieur, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire.



Chez vous

- Restez dans les pièces les plus fraîches et, au mieux, dans un espace rafraîchi. Réglez votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante.



- Si vous n'avez pas de système de rafraîchissement chez vous, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais : grand magasin, lieu public, cinéma...
- Dans la journée, prenez régulièrement des douches ou des bains frais, sans vous sécher. Au moins, mouillez votre peau plusieurs fois par jour, par exemple avec un brumisateur, tout en assurant une légère ventilation.

Boisson et alimentation

- Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour (sauf contre-indication médicale).
- Ne consommez pas d'alcool. L'alcool altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.



- Évitez les boissons fortes en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées (sodas) : ces liquides sont diurétiques.
- Si vous éprouvez des difficultés à avaler des liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prune, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées), voire de l'eau gélifiée.



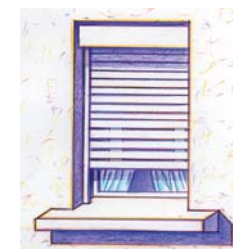
- Accompagnez la prise de boissons sans alcool d'une alimentation solide, si besoin en fractionnant les repas, afin de recharger votre organisme en sels minéraux (pain, soupe...).

Vous prenez des médicaments ?

- En cas de forte chaleur, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Comment limiter la température chez vous ?

- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Gardez vos fenêtres fermées lorsque la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrez vos fenêtres tôt le matin, tard le soir et pendant la nuit.
- Provoquez des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Baissez ou éteignez les lumières électriques.



Sources : Ministère chargé de la santé et INPES