

ANNEXE 12 : Questionnaire de bilan des mesures « canicule »

Quels sont les lieux où je peux aller me rafraîchir ? Où sont-ils situés ?

En cas de fortes chaleurs, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais. Vous pouvez notamment vous rendre dans les grands magasins, les cinémas, les bâtiments publics, les piscines municipales, etc. La préfecture de la Gironde diffusera un numéro d'appel en cas de survenue d'une vague de fortes chaleurs qui vous permettra de disposer, entre autres, de la liste des lieux rafraîchis accessibles dans le département.

Je connais des personnes fragiles (malades ou personnes âgées) dans mon entourage proche qui ne bénéficient d'aucune aide.

Qui dois-je contacter pour que ces personnes soient suivies en cas de canicule ?

Le service social de la commune. En effet, les communes font intervenir des organismes pour contacter les personnes âgées et/ou handicapées vivant à domicile et leur apporter l'aide nécessaire en cas de canicule.

Des points de distribution d'eau sont-ils accessibles ?

Des points de distribution d'eau seront installés dans les communes en raison du niveau d'alerte canicule. Les renseignements relatifs à l'organisation de ces points de distribution d'eau seront également disponibles auprès du numéro d'appel mis en place par la préfecture de la Gironde.

Où puis-je obtenir une information fiable et/ou localisée sur la météo ?

Sur le site de Météo France, en permanence : www.meteo.fr. Vous y trouverez une carte de vigilance météorologique, réactualisée deux fois par jour à 06 h 00 et 16 h 00. Elle peut être d'autre part réactualisée à tout moment quand un changement notable intervient.

Recommandations au grand public

Quand les chaleurs sont-elles les plus dangereuses ?

- Les premières chaleurs sont les plus dangereuses, car le corps n'est pas habitué aux températures élevées ;
- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours ou est continue jour et nuit ;
- Quand il fait très humide et qu'il n'y a pas de vent ;
- Quand les effets de la pollution atmosphérique s'ajoutent à ceux de la chaleur.

Que faire en cas de fortes chaleurs ?

- Rafraîchir son habitation ;
- 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 fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit ;
- Provoquez des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure ;
- Dans la mesure du possible, baissez ou éteignez les lumières électriques et plus généralement les appareils électriques susceptibles de dégager de la chaleur ;
- Se rafraîchir en prenant régulièrement des douches ou des bains frais, sans vous sécher ;
- Restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (si vous en disposez, réglez votre système de rafraîchissement 5 °C en dessous de la température ambiante) ;
- Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h00 – 21h00) ;
- Sortez de préférence le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil ;
- Portez un chapeau à large bord, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire, des lunettes de soleil et protégez-vous la nuque ;
- Les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorifique avec un isolement au niveau de la semelle ;
- Pensez à se désaltérer : buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale ;
- Ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation ;
- Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques ;

- En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) ou bien boire de l'eau gélifiée ;
- Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.) ;
- Si vous exercez une activité sportive, protégez-vous de la chaleur : pratiquez l'activité physique à l'ombre et en milieu aéré ;
- Aider ses proches et les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part ;
- Appelez régulièrement vos voisins et/ou vos proches âgés et/ou handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles ;
- Évitez les coups de soleil (crème solaire) ;
- Aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque d'eau.

En cas de forte rougeur, de sensation de chaleur intense, de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement, etc.) :

- Arrêtez l'exercice physique, aspergez-vous d'eau, buvez et restez à l'ombre dans un endroit aéré ;
- Surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe ;
- Contrôlez votre hydratation : boire avant, pendant et après l'effort à raison de 10 cl (un verre) toutes les 10 min ;
- Avant l'effort : boire 200 à 300 ml (deux verres) toutes les 30 min, pendant et après toutes les 15 à 20 min ;
- Pendant l'effort : éviter de boire de l'eau pure en trop grande quantité (au-delà de 2 à 3 litres) ;
- Après l'effort : prendre une boisson de récupération. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu afin de pouvoir compenser le déficit.

Recommandations et conseils pour les travailleurs :

- Pensez à consulter le bulletin météo (radio, presse, etc.).
- Surveillez la température ambiante.
- Buvez, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 à 20 min.
- Portez des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. : vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur.
- Protégez-vous la tête du soleil.
- Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur et organisez le travail de façon à réduire la cadence, notamment en aménageant les plages horaires de travail.
- Réduisez ou différez les efforts physiques intenses, et reportez les tâches ardues aux heures les plus fraîches.
- Allégez la charge de travail par des cycles courts travail/repos.
- Réclamez et utilisez les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage, etc.).
- Pensez à éliminer toute source additionnelle de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé, etc.
- Utilisez un ventilateur d'appoint : à utiliser seulement à une température ambiante de moins de 33°C, au-delà, cela pourrait augmenter la température.
- Évitez toute consommation de boisson alcoolisée.
- Faites des repas légers et fractionnés.
- Redoublez de prudence si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments.

Facteurs de risques liés au travail :

- Travail dans des bureaux et espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique.
- Travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides).
- Pausages de récupération insuffisantes.
- Port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur.
- Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail.
- Utilisation de produits chimiques (solvants, peintures, etc).

Mesures à appliquer pour les employeurs :

Afin de limiter les accidents du travail liés aux conditions climatiques, quelques mesures simples doivent s'imposer. En ce sens, le décret n°2008-1382 du 19 décembre 2008 relatif à la protection des travailleurs exposés à des conditions climatiques particulières prévoit que tout employeur doit :

- intégrer au « document unique » les risques liés aux ambiances thermiques ;
- dans le secteur du BTP, mettre à la disposition des travailleurs un local de repos adapté aux conditions climatiques ou aménager le chantier de manière à permettre l'organisation de pauses dans des conditions de sécurité équivalentes.

Niveau de veille saisonnière :

- Vérifier que les adaptations techniques, permettant de limiter les effets de la chaleur, ont été mises en place ;
- Prévoir des sources d'eau potable fraîche à proximité des postes de travail en quantité et en qualité suffisante ;
- Vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation ;
- Prévoir des aides mécaniques à la manutention ;
- Surveiller la température ambiante ;
- Afficher dans un endroit accessible à tous les salariés le document établi par le médecin du travail.

Niveau de mise en garde et actions :

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place ;
- Vérifier que des sources d'eau potable fraîche sont mises à la disposition des salariés à proximité des postes de travail et en quantité et en qualité suffisante ;
- Vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation ;
- Fournir des aides mécaniques à la manutention ;
- Prévoir des pauses régulières et si nécessaire veillez à aménager les horaires de travail ;
- Surveiller la température ambiante ;
- Informer tous les travailleurs des risques, des moyens de prévention, des signes et symptômes du coup de chaleur ;
- Informer les CHSCT et les institutions représentatives du personnel des recommandations à mettre en œuvre en cas d'exposition aux fortes chaleurs.

Niveaux de mobilisation maximale :

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place et sont fonctionnelles ;
- Prévoir une organisation du travail permettant de réduire les cadences si nécessaire, d'alléger les manutentions manuelles, etc ;
- Prévoir une organisation du travail permettant au salarié d'adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur ;
- Afficher les recommandations à suivre pour les salariés prévues au niveau du plan d'action ;
- Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible : début d'activité plus matinal, suppression des équipes d'après-midi, etc ;
- Organiser des pauses ou organiser des pauses supplémentaires et/ou plus longues aux heures les plus chaudes, si possible dans une salle plus fraîche ;
- S'assurer que le port des protections individuelles est compatible avec les fortes chaleurs ;
- Pour les employeurs : évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C et en cas de défaut prolongé du renouvellement d'air (recommandation CNAM R.226).

Recommandations pour les enfants :

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide. C'est pourquoi il convient de :

- Limiter les sorties des enfants ;
- Limitez les promenades et sorties pendant les pics de chaleur, particulièrement pour les enfants âgés de moins d'un an, toujours avec des vêtements légers, amples, de couleur claire, sans oublier un chapeau ;
- Lors des déplacements en voiture, emportez des quantités d'eau suffisantes et ne laissez en aucun cas les enfants seuls dans une voiture, même pour une courte durée ;
- Rafrâchir les enfants ;
- N'hésitez pas à laisser les bébés en simple couche à l'intérieur, particulièrement pendant le sommeil ;
- Aérez les pièces et occulter les fenêtres exposées au soleil durant la journée ;
- Proposez des bains fréquents dans la journée (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle) ;

- Faire boire les enfants. Proposez-lui à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif ;
- La nuit, proposez-lui de l'eau fraîche à boire au moment des réveils ;
- Donnez-lui des fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, des légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée) ;
- Proposez des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication aux produits lactés.

Quels sont les signes qui doivent alarmer chez les enfants ?

Symptômes : signes du coup de chaleur tels que fièvre, pâleur, somnolence ou agitation inhabituelle, soif intense avec perte de poids.

Que faire ?

- mettez l'enfant dans une pièce fraîche, donnez-lui immédiatement et régulièrement à boire ;
- faites baisser la fièvre par un bain, un à deux degrés au-dessous de la température corporelle ;
- en cas de troubles de la conscience, de refus ou d'impossibilité de boire, de coloration anormale de la peau, de fièvre supérieure à 40 °C, appelez sans tarder le SAMU en composant le 15.

En cas de pollution associée à une forte chaleur, le risque est-il plus grand pour les enfants ?

Comme pour les adultes, les pics de pollution peuvent représenter un risque d'aggravation de l'état de santé des enfants.

Les symptômes pouvant survenir à cette occasion sont les suivants : toux, rhinite, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux.

Que faire ?

- ne pas hésiter à prendre un avis médical. Ces pics de pollution pourraient, en effet, révéler une sensibilité particulière de certains enfants non mise en évidence jusque là.

Enfants asthmatiques

- Signalez votre enfant aux responsables de la structure qui l'accueillent (école, club sportif, de loisirs, vacances).
- En milieu scolaire, l'enfant asthmatique peut bénéficier d'un projet d'accueil individualisé.

Symptômes et maladies liés à la chaleur :

Lorsque le corps ne réussit pas à réguler sa température, voici les pathologies qui peuvent apparaître :

- crampes de chaleur ;
- épuisement dû à la chaleur ;
- insolation ;
- coup de chaleur.

Qu'est-ce que des crampes de chaleur et comment réagir? Symptômes :

- crampes musculaires dans l'abdomen, les bras, les jambes, etc.
- survenant surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques.

Que faire ?

- cessez toute activité et reposez-vous dans un endroit frais ;
- n'entreprenez pas d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ;
- buvez des jus de fruits légers ou une boisson énergétique diluée de l'eau ;
- consultez un médecin si les crampes durent.

Qu'est-ce qu'un épuisement lié à la chaleur et comment réagir? Symptômes :

Il s'agit de symptômes survenant après plusieurs jours de chaleur surtout chez les personnes âgées : étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelles.

Que faire ?

- reposez-vous dans un endroit frais ;
- buvez de l'eau, du jus de fruit ou une boisson énergétique diluée de l'eau ;
- appelez votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.

Qu'est-ce qu'une insolation et comment réagir?

Symptômes : Maux de tête violents/état desomnolence/nausées et éventuellement perte de connaissance/ fièvre élevée avec parfois brûlures cutanées.

Rappel : Ne pas s'exposer trop longtemps au soleil, surtout entre 11 h00 et 21 h00.

Que faire ?

- mettez la personne à l'ombre ;
- effectuez les manœuvres de refroidissement : asperger d'eau froide et ventiler, ou donner une douche froide ou un bain frais ;
- appelez un médecin, ou le 15 en cas de trouble de la conscience chez le jeune enfant.

Qu'est-ce qu'un coup de chaleur et comment réagir ?

Le coup de chaleur est une urgence médicale pouvant être fatal sans soins rapides. Les symptômes sont :

- forte température corporelle pouvant atteindre et dépasser 40 °C : le corps ne parvient plus à réguler sa température et les symptômes suivants peuvent apparaître.
- peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.

Que faire ?

- demandez une assistance médicale au plus vite : appeler le 15 ;
- en attendant, effectuez les manœuvres de refroidissement : placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et le ventilant, ou donner une douche froide ou un bain frais ;
- l'aspirine est contre-indiquée en cas de coup de chaleur ;
- grande faiblesse/grande fatigue ;
- étourdissements, vertiges, troubles de la conscience ;
- nausées, vomissements ;
- crampes musculaires ;
- température corporelle élevée ;
- soif et maux de tête ;
- tenue de propos incohérents ;
- perte de l'équilibre, perte de connaissance et/ou présente des convulsions ;

Dans l'attente des secours, agir rapidement et efficacement :

- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements ;
- l'asperger d'eau fraîche et l'éventer.

Facteurs pouvant conduire à la survenue de pathologies liées à la chaleur :

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à la survenue de pathologies liées à la chaleur :

- Lors des premières chaleurs, le corps n'est pas habitué aux températures élevées ;
- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours ou qu'elle est continue jour et nuit ;
- En cas d'exposition à un fort ensoleillement ;
- En cas de forte humidité ;
- En présence de pollution atmosphérique (ozone, dioxyde de soufre) ;
- Lorsque l'on vit dans une grande ville, éloignée de la mer, dans un environnement très urbanisé et sans végétation aux alentours, dans un domicile vétuste ou que l'on ne dispose pas de domicile ;
- L'âge : les personnes âgées de plus de 65 ans et les nourrissons et les enfants, notamment ceux de moins de 4 ans ;
- La perte d'autonomie : personnes confinées au lit ou au fauteuil et l'incapacité de la personne à adapter son comportement à la chaleur ;
- Les troubles de la mémoire, les troubles mentaux, troubles du comportement, les difficultés de compréhension et d'orientation ou les pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne ;
- Les personnes ayant une méconnaissance du danger ;
- La prise de traitement médicamenteux au long cours et sans suivi médical régulier ou prise de certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur ;
- Les maladies chroniques ;
- Les pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur ;
- La consommation d'alcool ou de drogues ;
- L'obésité ou la dénutrition ;
- Les logements mal adaptés à la chaleur, notamment les logements en dernier étage, ou ne bénéficiant pas d'endroit frais ou climatisé accessible ;
- Isolement social (personne vivant seule, etc.) ;
- Pratique de sports intenses (jogging, bicyclette, etc.) ;
- Travail physique exigeant (travail manuel à l'extérieur, construction, bâtiment) ;
- Travail ou secteur où les procédés de travail dégagent de la chaleur (ex. : fonderie, pressing, four boulanger, etc.).

Pollutions et fortes chaleurs

La pollution (pic d'ozone) aggrave-t-elle les risques d'impact sanitaire lors d'un épisode de vagues de fortes chaleurs ?

OUI – manifestations pathologiques : conjonctivites, rhinite, toux, essoufflements, voire malaises, réversibles en quelques heures.

Les populations sensibles à la pollution en cas de fortes chaleurs sont :

- Les enfants ;
- Les personnes âgées ;
- Les personnes ayant une pathologie respiratoire telle que l'asthme (la pollution de l'air abaisse le seuil de déclenchement des crises chez les asthmatiques), l'insuffisance respiratoire ou cardio-vasculaire ;
- Les fumeurs.

En cas de pollution lors d'une canicule, que faut-il faire si l'on est à risque ?

- Privilégiez les activités calmes ;
- Évitez les activités sportives intenses à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes, entre 11h00 et 21h00 ;
- Évitez les activités conduisant à manipuler des solvants, notamment de la peinture ;
- Pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires ou cardio-vasculaires, respectez scrupuleusement les traitements médicaux en cours ou adaptez-les uniquement sur avis médical et consultez votre médecin si une gêne respiratoire inhabituelle apparaît.

Rafraîchissement et climatisation des habitations

Que faire s'il fait trop chaud dans mon appartement ?

- Maintenez les fenêtres, les stores et les volets fermés pendant la période d'ensoleillement et aérez les pièces la nuit, lorsque vous ressentez une diminution des températures ;
- Évitez d'utiliser des appareils électriques (éclairage, halogène, TV, ordinateur, etc.) pouvant dégager de la chaleur, afin de limiter les apports internes d'énergie ;
- Un ventilateur électrique peut apporter une sensation de fraîcheur, en particulier si l'on s'humecte régulièrement la peau ;
- Pensez également à l'utilisation de brumisateurs pour vous rafraîchir.

Je vis seul et j'ai du mal à me déplacer. Comment puis-je avoir accès à ces lieux rafraîchis ?

Déclarez-vous à votre mairie qui, dans le cadre du plan canicule effectuée, sur la base du volontariat, un recensement des personnes vulnérables au sein d'un registre communal.

En cas de fortes chaleurs, un réseau d'intervenants prendra en charge les personnes recensées dans ce registre.