



LA FORESTIERE

DICRIM

Document d'Information Communal sur les Risques Majeurs



RISQUES MAJEURS Apprenons les bons réflexes !

Madame, Monsieur,

Ce document sécurité est d'une **TRES GRANDE IMPORTANCE**, et doit retenir toute votre attention.

Toute population soumise à des risques majeurs a droit à une information dite préventive afin de connaître les dangers auxquels elle peut être exposée, les dispositions prévues par les pouvoirs publics, et les mesures de sauvegarde à respecter.

Pour vous préparer à un comportement responsable face aux risques potentiels, et afin de réduire leurs conséquences, je vous invite à prendre connaissance de ce **DICRIM**, document synthétique qui constitue l'un des éléments de notre politique de sécurité des personnes.

Sachez que la commune a élaboré également son **Plan Communal de Sauvegarde (PCS)** conformément à la réglementation en vigueur, pour organiser l'action des services communaux et des habitants en cas d'incident important.

Puisse ce document vous permettre de bien mesurer les types de risques qui nous entourent, et de mieux les appréhender pour y faire face. La sécurité civile est l'affaire de TOUS, et chacun doit être acteur de sa sécurité et de celles des autres.

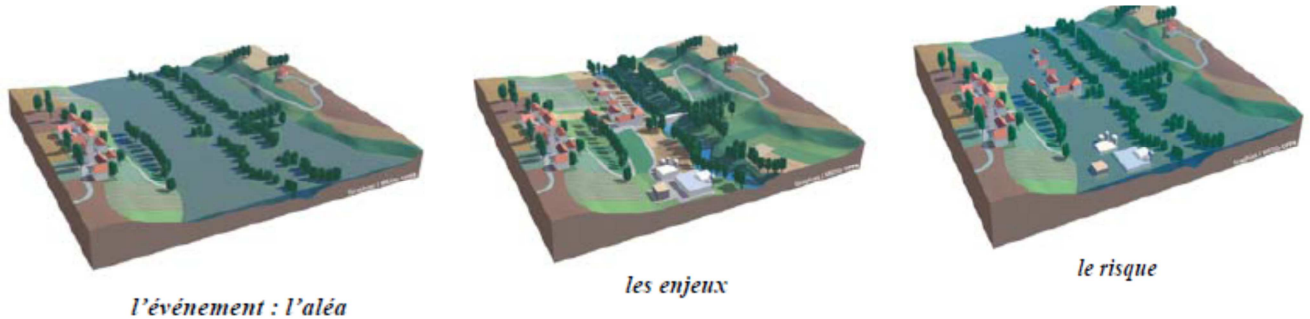
Pour votre sécurité, conservez ce fascicule.

Le Maire.
Patrick PIERRAT

Loi n° 2004-811 du 13 août 2004 de modernisation de la sécurité civile :
« *Toute personne concourt, par son comportement, à la sécurité civile.* »

Qu'est-ce qu'un risque ?

Le risque est la possibilité qu'un événement d'origine naturelle, ou lié à une activité humaine, se produise, dont les effets peuvent mettre en jeu un grand nombre de personnes, ou occasionner des dommages importants, et dépasser les capacités de réaction de la société.



Risque = produit d'un aléa + un enjeu

Il existe plusieurs types de risques :

- **Les risques naturels**
(inondation, mouvement de terrain,...)
- **Les risques technologiques**
(industries, nucléaire, transport de matière dangereuses,...)
- **Les risques météorologiques**
- **Les risques sanitaires** (pandémie,...)

Un risque est dit « majeur » si sa fréquence est faible et sa gravité très lourde.

Pourquoi s'informer sur les risques majeurs ?

L'article L.125.2 du Code de l'environnement précise que « les citoyens ont un droit à l'information sur les risques majeurs auxquels ils sont soumis et sur les mesures de sauvegarde qui les concernent ».

Conformément à cette réglementation, ce document vous informe sur les risques auxquels la commune de **LA FORESTIERE** peut être exposée.

Il a pour objectif de vous sensibiliser aux bons réflexes de protection à adopter en cas de catastrophe majeure, afin que vous deveniez acteur de votre propre sécurité.

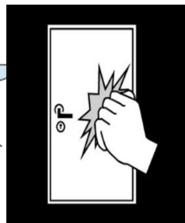


En cas d'événement grave, comment serez-vous alerté ?



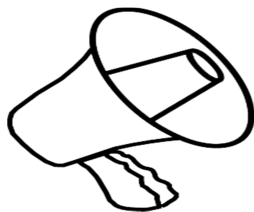
En cas d'événement majeur, vous serez alertés de la manière suivante :

- Le territoire communal a été divisé en secteurs : un élu (et un suppléant) a été choisi pour diffuser l'alerte dans chaque secteur
- L'alerte s'effectuera en porte-à-porte



ALERTE SANS EVACUATION DES POPULATIONS

- Un risque menace votre quartier.
- Préparez-vous à évacuer sur ordre si cela est nécessaire.
- Restez attentifs aux instructions qui seront données pour votre sécurité.



ATTENTION, ALERTE AVEC EVACUATION DES POPULATIONS

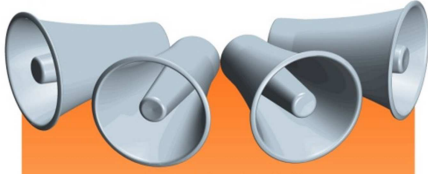
- Un événement exceptionnel est attendu.
- Évacuez immédiatement la zone où vous vous trouvez, dans le calme.
- Rejoignez le point de ralliement dont vous relevez et suivez toutes les instructions données par le maire ou les forces de l'ordre.



**Les consignes
complémentaires
seront données par
porte-voix**



POINT DE RASSEMBLEMENT



En cas d'événement grave, comment serez-vous alerté ?

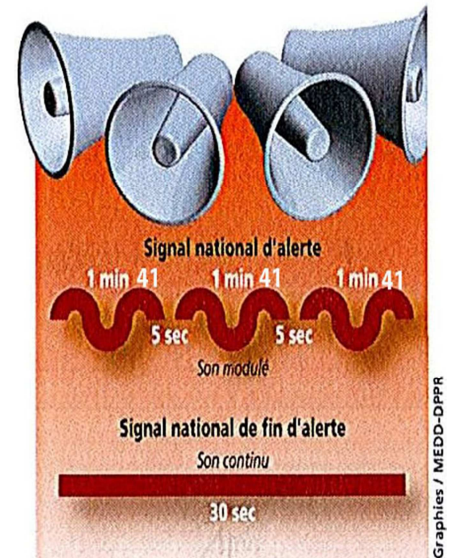
Une alerte annonce un danger immédiat.

Elle est de la responsabilité de l'État et des maires.

Savoir reconnaître une alerte :

En fonction des événements, elle peut être donnée par :

- ▶ les cloches de l'église (Sonnerie Tocsin)
- ▶ la sirène des véhicules des sapeurs-pompiers
- ▶ des messages diffusés par mégaphones
- ▶ la radio et/ou la télévision



Le début de l'alerte

En cas d'événement nécessitant une mise à l'abri : L'alerte sera donnée par la sirène, testée chaque premier mercredi du mois à midi.

Elle émet un son caractéristique en trois séquences d' 1 minute et 41 secondes, qui constituent le signal national d'alerte.

A l'écoute du signal national d'alerte dans les communes soumises au risque nucléaire, il convient de rester à l'abri dans un local fermé, et de se mettre à l'écoute de la radio locale.

Fin de l'alerte

Une fois le danger écarté : les sirènes émettent le signal de fin d'alerte, un son continu de 30 secondes.

Le « Pack » de Sécurité à préparer chez soi :

radio à pile, lampe de poche, matériel de confinement (ruban adhésif, serpillières ou tissus pour colmater le bas des portes ...), nourriture et eau, couvertures, vêtements, papiers personnels, médicaments et notamment traitement quotidien.



Risque inondation

Plus d'infos sur
www.prim.net,
www.aube.gouv.fr

Définitions :

L'inondation est la submersion rapide ou lente d'une zone habitée ou non ; elle correspond au débordement des eaux lors de la crue.

La crue, quant à elle, correspond à une augmentation de la hauteur d'eau, sans conduire forcément à une inondation.

2 types d'inondations existent :

- Les inondations lentes ou de plaine, par débordement d'un cours d'eau ou remontée de la nappe phréatique.
- Les inondations rapides ou torrentielles, consécutives à de violentes averses.



le risque

Le risque à LA FORESTIERE :

La commune de LA FORESTIERE n'est pas concernée par des risques d'inondation rapide ou torrentielle, consécutive à de violentes averses.

Les mesures de prévention : néant

Les moyens de surveillance et l'alerte :

Une surveillance permanente des cours d'eau est assurée au niveau national. Le bilan de ces observations est consultable 24H/24 sur le site <http://www.vigicrues.gouv.fr> (site de prévision des crues).

Toute personne témoin d'un éventuel problème doit prévenir les autorités (Mairie, pompiers ou gendarmerie).

Le maire déclenche alors le Plan Communal de Sauvegarde qui organise les secours et définit les points de ralliement.



POINT DE RALLIEMENT :
Salle des fêtes



Ce que vous devez faire en cas d'INONDATION :

**Dans tous les cas, ne vous engagez pas à pied
ou en voiture dans une zone inondée.
N'évacuez qu'après en avoir reçu l'ordre.**

DES AUJOURD'HUI :

- Informez-vous auprès de la mairie de la situation de votre habitation au regard du risque «inondation».
- Mettez hors d'atteinte des inondations vos papiers importants, vos objets de valeurs, les matières polluantes, toxiques et les produits flottants.

PENDANT LA CRUE :

A l'annonce de l'arrivée de l'eau :

- Fermez portes, fenêtres, soupiraux, aérations,.. qui pourraient être atteints par l'eau.
- Coupez vos compteurs électriques et gaz.
- Surélevez vos meubles et mettez à l'abri vos denrées périssables.
- Amarrez les cuves et objets flottants de vos caves, sous-sols et jardins.

Lorsque l'eau est arrivée :

- Montez dans les étages avec : eau potable, vivres, papiers d'identité, radio à piles, lampe de poche, piles de rechange, vêtements chauds. N'oubliez pas vos médicaments.
- Ecoutez les instructions des pouvoirs publics en écoutant la radio

APRES L'INONDATION :

- Ne revenez à votre domicile qu'après en avoir eu l'autorisation.
- Aérez, désinfectez et dans la mesure du possible, chauffez votre habitation.
- Ne rétablissez l'électricité que sur une installation sèche et vérifiée.
- Assurez-vous en mairie que l'eau est potable.
- Faites l'inventaire de vos dommages et contactez votre compagnie d'assurance pour élaborer votre dossier de déclaration de sinistre.

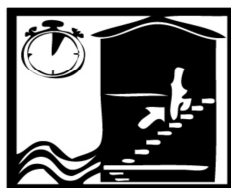
Rappel des bons réflexes : Inondations



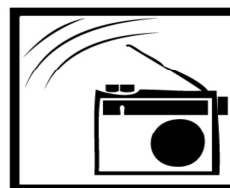
Coupez
électricité
et gaz



Fermez la
porte et les
aérations



Montez dans
les étages



Ecoutez la
radio



Ne prenez pas
votre véhicule



Risque transport de matières dangereuses



Le risque lié aux Transports de Matières Dangereuses, appelé aussi TMD, est consécutif à un accident se produisant lors du transport par voie routière, ferrée, aérienne, par voie d'eau ou par canalisation, de matières dangereuses. Il peut entraîner des conséquences graves pour la population, les biens et l'environnement.

Le risque à LA FORESTIERE :

La commune est traversée par deux axes importants : la route départementale n° 51 et 43, **sur lesquelles il pourrait transiter des transports de matières dangereuses.**

Les principaux dangers sont l'explosion, l'incendie, la fuite d'un liquide polluant, et la formation d'un nuage toxique.

Les mesures de prévention :

Le **Plan Communal de Sauvegarde** prévoit la mise en place d'une cellule de crise pour optimiser les actions sur le terrain (secours, déviations de la circulation, arrêt des pompages en cas de pollution des cours d'eau...).

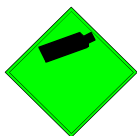
Des plans d'organisation départementale des secours (tels que les **Dispositions O.R.S.E.C., "Transport de Matières Dangereuses"**) seront mis en œuvre si nécessaire.

La signalisation des véhicules transportant des matières dangereuses :

Les véhicules transportant des matières dangereuses ou radioactives sont identifiables par un des logos suivants, apposés notamment à l'arrière droit du véhicule :



Matières explosives



Gaz



Matières inflammables



Solides inflammables



Matières spontanément inflammables



Matières qui au contact de l'eau dégagent des vapeurs inflammables



Matières comburantes



Matières toxiques



Matières infectieuses



Matières radioactives



Matières corrosives



Les produits chauds (+100°C)



Autres dangers



Dangereux pour l'environnement

Le centre de production d'électricité de Nogent sur Seine (CNPE) :

LA FORESTIERE est située à proximité du CNPE de Nogent sur Seine. La commune peut donc être concernée par un accident de transport de matières radioactives qui y sont acheminées pour traitement.



Ce que vous devez faire en cas d'ACCIDENT DE TRANSPORT DE MATIERES DANGEREUSES :

DES AUJOURD'HUI :

- Prenez connaissance des consignes de mise à l'abri.

PENDANT L'ACCIDENT :

SI VOUS ETES TEMOIN DE L'ACCIDENT :

- Donnez l'alerte (sapeurs pompiers: 18, police/gendarmerie:17; 112 depuis votre portable).
- Si des victimes sont à déplorer, ne les déplacez pas, sauf en cas d'incendie.
- Si le véhicule ou le réservoir prend feu ou dégage un nuage toxique, éloignez-vous de l'accident d'au moins 300 m et mettez-vous à l'abri dans un bâtiment.

SI VOUS ENTENDEZ L'ALERTE :

- Rejoignez le bâtiment le plus proche, fermez toutes les ouvertures et les entrées d'air, arrêtez ventilation et climatisation.
- Eloignez-vous des portes et fenêtres, ne fumez pas, ne provoquez pas de flammes, ni étincelles.
- Ecoutez la radio (notamment Champagne FM, France Bleu Champagne, France Bleu Auxerre, Radio Latitude).
- N'allez pas chercher vos enfants à l'école. Celle-ci est dotée d'un **Plan Particulier de Mise en Sûreté (PPMS)** face aux risques majeurs, qui prévoit la prise en charge des enfants.
- Ne téléphonez pas.
- Lavez-vous en cas d'irritation, et si possible changez de vêtements.
- Ne sortez qu'en fin d'alerte ou sur ordre d'évacuation.

Rappel des bons réflexes : Transport de matières dangereuses



Enfermez-vous dans un bâtiment



Bouchez toutes les entrées d'air



Ecoutez la radio



Ne téléphonez pas



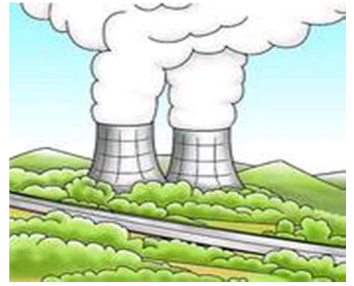
Ni flammes ni cigarettes



N'allez pas chercher vos enfants à l'école



Risque nucléaire



L'accident nucléaire est un événement se produisant dans une installation nucléaire et entraînant des conséquences immédiates et graves pour le personnel, les riverains, les biens et l'environnement.

Le risque à LA FORESTIERE

La commune de LA FORESTIERE est concernée par le risque nucléaire. La commune est en effet située dans le périmètre de protection réflexe du Centre Nucléaire de Production d'Electricité de Nogent sur Seine (**rayon 20 km** autour de la centrale nucléaire). En cas d'alerte nucléaire (Sonnerie Tocsin EGLISE et automate d'appel), il est impératif de se mettre immédiatement à l'abri dans un bâtiment en dur.

Les mesures de prévention :

Des mesures préventives sont imposées aux centrales nucléaires.

Dans le cadre de l'Organisation de la Réponse de Sécurité Civile (ORSEC) départementale, un Plan Particulier d'Intervention a été élaboré par les pouvoirs publics, prévoyant l'organisation de crise qui serait mise en place en situation d'accident.

Pour rappel, les réflexes en cas d'alerte nucléaire sont :

- 1/ Se mettre à l'abri rapidement dans un bâtiment en dur
- 2/ Se tenir informé via les médias et les réseaux sociaux
- 3/ Ne pas aller chercher ses enfants à l'école
- 4/ Limiter ses communications téléphoniques
- 5/ Prendre les comprimés d'iode stable sur instruction du préfet et selon la posologie
- 6/ Se préparer à une éventuelle évacuation

Chacun doit être acteur de sa propre sécurité pour développer une culture collective de la résilience.

Tous les habitants de LA FORESTIERE doivent s'assurer qu'ils sont en possession de plaquettes d'iodure de potassium, dosées à 65 mg. Ces comprimés doivent être conservés dans un endroit sec et accessible, accompagnés de la plaquette d'information qui leur a été remise. La prise de comprimés d'iode en cas de situation accidentelle doit se faire uniquement à la demande du préfet.

Des informations utiles et une foire aux questions sont présentes sur le site www.distribution-iode.com.

Les moyens de surveillance :

Une surveillance permanente de l'installation est exercée par la centrale de Nogent-sur-Seine et par l'Autorité de Sûreté Nucléaire.



Ce que vous devez faire en cas d'ACCIDENT NUCLEAIRE

DES AUJOURD'HUI

- Prenez connaissance du signal d'alerte et des consignes de mise à l'abri.
- Assurez-vous de disposer de comprimés d'iode ou contactez la mairie
- Consultez le Plan Particulier d'Intervention (PPI) du Centre Nucléaire de Production Electrique (CNPE) de Nogent/Seine (sur le site www.aube.gouv.fr)

PENDANT L'ACCIDENT

Si vous entendez l'alerte :

- Mettez-vous à l'abri dans le bâtiment le plus proche, fermez toutes les ouvertures et les entrées d'air, arrêtez ventilation et climatisation.
- **Ecoutez les consignes de sécurité diffusées par les pouvoirs publics via la radio (notamment Champagne FM, France Bleue, Thème radio).**
- N'allez pas chercher vos enfants à l'école. Celle-ci est dotée d'un **Plan Particulier de Mise en Sécurité (PPMS)** face aux risques majeurs, qui prévoit la prise en charge des enfants.
- Ne sortez qu'en fin d'alerte ou sur ordre d'évacuation.

APRES L'ACCIDENT

- Respectez les consignes données par les autorités via les médias :
France Bleu Auxerre, France Bleu Champagne, Radio Latitude, Champagne FM

Rappel des bons réflexes : Accident nucléaire



Enfermez-vous dans un bâtiment



Bouchez toutes les entrées d'air



Ecoutez la radio



Ne téléphonez pas



Ni flammes ni cigarettes

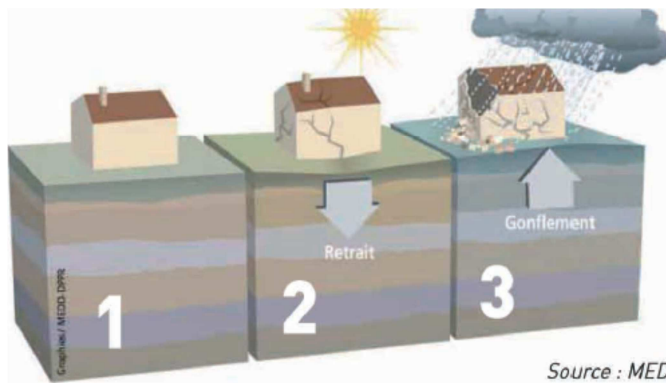


N'allez pas chercher vos enfants à l'école



Risque Mouvement de terrain (Retrait-gonflement des argiles)

Les variations de la quantité d'eau dans certains terrains argileux produisent des gonflements (en période humide) et des tassements (périodes sèches). Cela peut provoquer des dégâts sur les constructions (fissures, déformations des ouvertures), pouvant rendre inhabitables certains locaux.



Source : MEDD



Le risque à LA FORESTIERE :

La commune se situe sur une **zone d'aléa fort et moyen** pour les argiles.

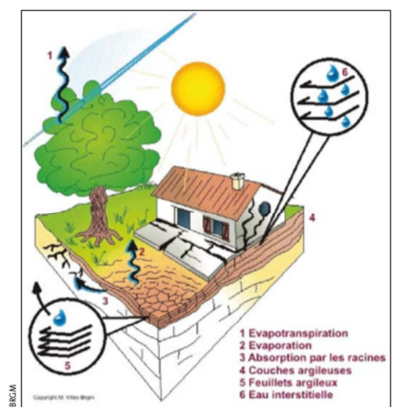
Attention, cela ne signifie pas que le risque n'est pas présent, mais que le problème se manifestera essentiellement en cas de fortes sécheresses.

Près de la moitié du territoire est concernée par un sol argileux.

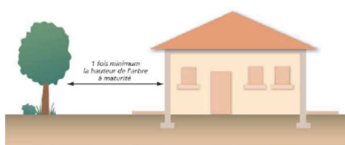
Pour consulter la cartographie du risque, consultez le site <https://www.georisques.gouv.fr>

Les mesures de prévention :

Le Ministère de l'Écologie a édité une **plaquette d'information** sur le risque argile « **Le retrait-gonflement des argiles : comment prévenir les désordres dans l'habitat individuel?** ». Vous pouvez télécharger cette plaquette en format PDF. <https://www.ecologie.gouv.fr>



Comment faire pour prévenir les dégâts ?



Eloignez la végétation du bâti :
les racines amplifient le phénomène de déstructuration des façades



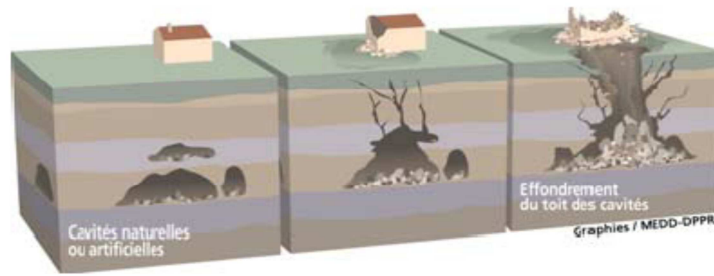
Réalisez une structure étanche autour du bâtiment

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur <https://www.ecologie.gouv.fr>



Risque Mouvement de terrain (les cavités souterraines)

Les cavités souterraines peuvent être d'origine naturelle (dissolution des roches) ou dues à l'action de l'homme (extraction de matériaux). Un affaissement peut se produire par dépressions en forme de cuvette à la surface du sol, ou par effondrements du toit des cavités.



Un inventaire des cavités a été réalisé et est consultable sur le site <https://www.ecologie.gouv.fr>. Ce site permet à chaque commune de consulter la liste, le type, et l'emplacement des cavités recensées.

Les mesures de prévention :

A FAIRE DES AUJOURD'HUI :

- Informez-vous à la mairie sur l'existence des zones à risque.

AU MOMENT DU MOUVEMENT DE TERRAIN :

- Coupez l'électricité et le gaz.
- Evacuez immédiatement les bâtiments endommagés
- Eloignez-vous de la zone.
- N'entrez pas dans les bâtiments proches et ne revenez pas sur vos pas.
- Appelez les services de secours.

APRES LE MOUVEMENT DE TERRAIN :

- N'entrez pas dans un bâtiment endommagé.
- Ne rétablissez le courant et le gaz que si les installations n'ont subi aucun dommage.
- Faites l'inventaire de vos dommages et contactez votre compagnie d'assurance pour élaborer votre dossier de déclaration de sinistre.



Risque Tempête – vents violents

Une tempête correspond à l'évolution d'une perturbation atmosphérique où se confrontent deux masses d'air aux caractéristiques bien distinctes (température, humidité...).



Les effets d'une tempête :

Vents violents, précipitations intenses... Les tempêtes sont souvent à l'origine de dégâts importants.

Les conséquences :




Le nombre de victimes peut être important. Le problème est souvent lié à l'imprudence des personnes. En effet, les tempêtes peuvent être à l'origine de la projection d'objets, de la chute de tuiles, elles peuvent entraîner des chutes d'arbres, des inondations, voir même des glissements de terrain. Évitez de sortir durant l'épisode de tempête.

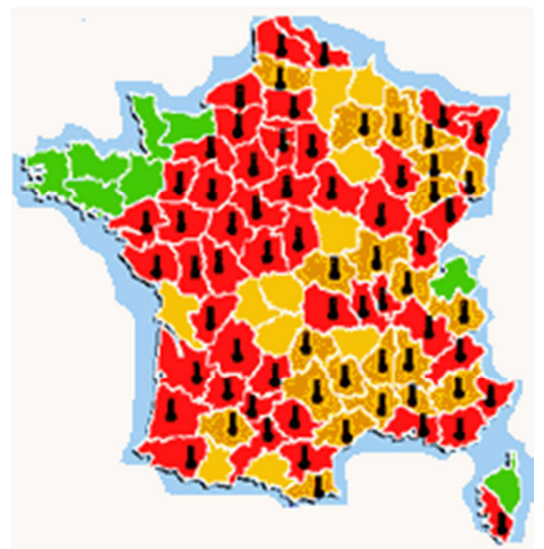
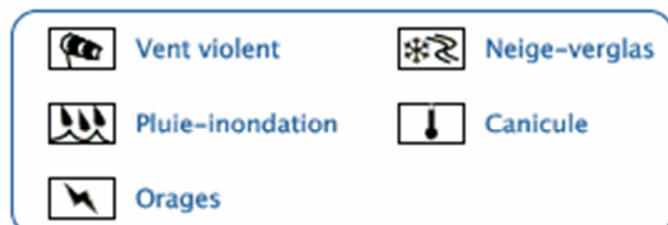
Le risque :

Selon Météo France, en moyenne 15 tempêtes affectent la France chaque année, et une tempête sur dix peut être qualifiée de forte (un épisode est qualifié de forte tempête si au moins 20% des stations départementales enregistrent un vent maximal instantané supérieur à 100 km/h).

Comme l'ensemble du territoire métropolitain, la commune peut être exposée aux tempêtes.

Rappel des codes couleur de la vigilance météorologique :

-  **Une vigilance absolue s'impose** des phénomènes météorologiques dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus ...
-  **Soyez très vigilant**, des phénomènes météorologiques dangereux sont prévus ...
-  **Soyez attentif** si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique ...
-  **Pas de vigilance particulière.**





Ce que vous devez faire en cas de tempête

DES AUJOURD'HUI

- Informez-vous sur les prévisions météorologiques en consultant notamment le site de Météo France : <http://www.meteofrance.com>

Si une tempête est annoncée :

- Mettez à l'abri ou amarrez les objets susceptibles d'être emportés.
- Evitez de prendre la route.
- Reportez autant que possible vos déplacements.

PENDANT UNE TEMPETE

- Mettez-vous à l'abri dans un bâtiment, fermez portes et volets.
- Débranchez appareils électriques et antennes de télévision.
- Ne vous abritez pas sous les arbres.
- Ne vous approchez pas des lignes électriques ou téléphoniques.
- N'intervenez pas sur les toits
- Si vous devez impérativement sortir, soyez prudents.

APRES UNE TEMPETE

- Faites couper branches et arbres qui menacent de tomber.
- Faites attention aux fils électriques et téléphoniques tombés au sol.
- Faites l'inventaire de vos dommages et contactez votre compagnie d'assurance pour élaborer votre dossier de déclaration de sinistre.

Rappel des bons réflexes : Tempête – vents violents



Enfermez-vous dans un bâtiment



Fermez portes et volets



Ne montez pas sur un toit



Ne prenez pas votre véhicule



Ne restez pas sous les lignes électriques



Risque sanitaires : Exemple de la pandémie grippale

Une pandémie grippale est définie comme une forte augmentation des cas de grippe. Elle fait suite à la circulation d'un nouveau virus contre lequel l'immunité de la population est faible ou nulle.

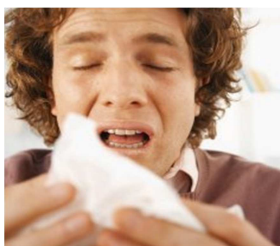
Le risque :

Comme l'ensemble du territoire métropolitain, la commune peut être exposée aux risques de pandémie.

Les mesures de prévention :

La transmission des virus de la grippe se fait principalement par voie aérienne, par le biais de la toux, de l'éternuement ou des postillons, mais peut également être transmise par les mains et les objets contaminés.

- D'une façon générale, lorsque vous êtes malade, utilisez des mouchoirs en papier que vous jetterez après usage dans un sac fermé.
- Protégez votre nez et votre bouche lorsque vous éternuez.
- Evitez enfin tout contact avec des personnes fragiles (nourrissons, enfants, personnes âgées ou malades).



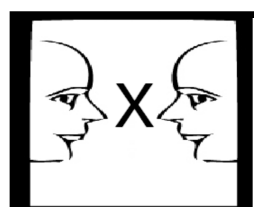
Rappel des bons réflexes en cas de pandémie grippale :



Restez à
l'écoute des
infos radio et
TV



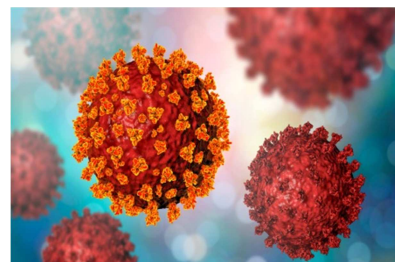
Lavez-vous
régulièrement les
mains au savon
et/ou avec une
solution
hydroalcoolique



Evitez tout contact
avec une
personne malade



LA COVID 19



Les mesures de prévention :

La transmission du virus de la COVID se fait principalement par voie aérienne, par le biais de la toux, de l'éternuement ou des postillons, mais peut également être transmise par les mains et les objets contaminés.

- Mise en œuvre du **protocole vaccinal**
- Se laver les mains régulièrement
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique
- Stopper les embrassades
- Portez un masque (lorsqu'il est préconisé ou imposé)
- Respecter la distanciation d'au moins 1 mètre entre les personnes
- Limiter les contacts sociaux
- Aérer les lieux fermés le plus souvent possible

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée



Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)



Aérer les pièces le plus souvent possible, au minimum quelques minutes toutes les heures



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

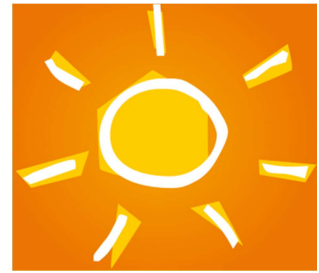
- Se tenir informer sur l'évolution des mesures sanitaires mises en place par le Gouvernement

Toutes les informations utiles sont regroupées sur le site :

<https://www.santepubliquefrance.fr>



Risques sanitaires : Canicule



Le mot "canicule" désigne un épisode de températures élevées, de jour comme de nuit, sur une période prolongée.
En France, la période des fortes chaleurs pouvant donner lieu à des canicules s'étend généralement du 15 juillet au 15 août, parfois depuis la fin juin.

Les dangers :

Une forte chaleur devient dangereuse pour la santé dès qu'elle dure plus de 3 jours.
Les conséquences les plus graves sont la **déshydratation** (crampes, épuisement, faiblesse, etc...) et le **coup de chaleur** (agressivité inhabituelle, maux de tête, nausées, etc...).



Les mesures de prévention :

Les personnes déjà fragilisées (personnes âgées, atteintes d'une maladie chronique, nourrissons, etc.) sont particulièrement vulnérables. N'hésitez pas à signaler à la Mairie toute personne de votre entourage qui vous semble en difficultés.

La carte de vigilance de Météo-France intègre le risque de canicule. Elle est consultable sur le site <http://www.meteofrance.com>

CANICULE

Personne âgée
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...)
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Enfant et adulte
Je bois beaucoup d'eau et ...

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.

Personne âgée
Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

Personne âgée
Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.

Enfant et adulte
Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.

Personne âgée
La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

Enfant et adulte
Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

Copie pour impression

Réception au contrôle de légalité le 06/01/2022 à 11h58

Référence de l'AR : 051-215102393-20211211-AR_PP_2022_01-AR

Affiché le 06/01/2022 - Certifié exécutoire le 06/01/2022



Les numéros utiles :

- **Mairie de LA FORESTIERE :** **03 26 80 41 64**
- **Sous-Préfecture d'EPERNAY** **03 26 32 19 87**
- **Préfecture de la Marne:**
Châlons-en-Champagne **03 26 26 10 10**
- **Direction Départementale
des Territoires (DDT)**
- Châlons-en-Champagne **03 26 70 80 00**

- **Numéro d'appel d'urgence européen unique,**
disponible gratuitement partout dans l'Union
européenne **112**
- **Pompiers** **18**
- **Police / gendarmerie** **17**
- **SAMU** **15**

- **Numéro d'urgence pour les personnes
sourdes et malentendantes**
(contact par fax ou SMS seulement) : **114**

- **ERDF dépannage** **09 726 750 10**
- **GRDF dépannage** **0 800 473 333**

- **Conseil Départemental de la Marne
Centre routier** **0800 12 10 10**

- **Météo France** **08 92 68 02 80**

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les sites internet suivants :

<http://marne.gouv.fr>
<http://www.risques.gouv.fr>