



**VENDÉE**  
LE DÉPARTEMENT

**Pôle Solidarité et Famille**

**Direction de l'Autonomie des Personnes Âgées  
et des Personnes Handicapées**

Service Contrôle Financier  
et Évaluation des Établissements Sociaux et Médico-Sociaux

Dossier suivi par : M.P. BROCHET

N° à rappeler : 02.28.85.88.53

Réf. : MP/NC

La Roche-sur-Yon, le : 25 juin 2019

**NOTE À L'ATTENTION DES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES INTERVENANT AUPRÈS DES  
PERSONNES ÂGÉES ET DES PERSONNES HANDICAPÉES**

**Objet : Plan canicule**

Je vous informe que le plan national canicule est activé du 1er juin au 15 septembre 2019. La plateforme téléphonique « canicule info service » est ouverte. Elle est accessible au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe) du lundi au samedi de 9 heures à 19 heures.

Le plan canicule comporte 4 niveaux d'alerte [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com) :

- **Niveau 1** (vigilance verte) : « veille saisonnière »,
- **Niveau 2** (vigilance jaune) : « avertissement chaleur », en cas de probabilité importante de passage en vigilance orange dans les jours qui suivent,
- **Niveau 3** (vigilance orange) : « alerte canicule », déclenché par les préfets de département, en lien avec les Agences Régionales de Santé (ARS),
- **Niveau 4** (vigilance rouge) : « mobilisation maximale ».

En cas de besoin, les numéros d'urgence à connaître sont les suivants :

- le **15** (Samu),
- le **18** (Pompiers),
- le **112** (numéro d'urgence unique européen).

Je vous demande de bien tenir compte des mesures indispensables à mettre en œuvre. A cet effet, je vous joins une fiche de mesures préventives et vous demande de bien suivre les recommandations nationales ([www.gouvernement.fr/risques/canicule](http://www.gouvernement.fr/risques/canicule)).

Vous voudrez bien me faire part, le cas échéant, des difficultés rencontrées sur la bal : [dapaph.signalement@vendee.fr](mailto:dapaph.signalement@vendee.fr)

Les services du Département sont à votre disposition si nécessaire.

La Directrice de l'Autonomie des Personnes Âgées  
et des Personnes Handicapées,  
Anne-Sophie LAHMAR

**Conseil Départemental**

Pôle Solidarité et Famille - Direction de l'Autonomie des Personnes Âgées et des Personnes Handicapées  
Service Contrôle Financier et Évaluation des Établissements Sociaux et Médico-Sociaux  
40 rue du Maréchal Foch - 85923 La Roche sur Yon cedex 9  
Tél. 02 51 44 20 82 - Fax. 02 51 44 66 96 - [www.vendee.fr](http://www.vendee.fr)

# Etablissements et services intervenant auprès des personnes âgées ou handicapées

## Avant l'été :

- Faites une liste des lieux climatisés (ou frais) où se rafraîchir près de chez soi et ouverts en été : grande surface, cinéma, musée, église.
- Constituez sa trousse réunissant le matériel nécessaire pour lutter contre la chaleur (« trousse canicule ») : brumisateurs, ventilateurs et thermomètre médical (non frontal).
- Apprenez à reconnaître les signaux devant déclencher l'alerte et les gestes à faire si besoin.

## Pendant l'été :

### **S'hydrater et maintenir le corps au frais**

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif. Evitez sodas et autres boissons sucrées. Evitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques) et ne buvez pas d'alcool.
- Portez des habits amples, légers, clairs. Préférez le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration.
- Utilisez ventilateurs et brumisateurs. L'usage simultané est le plus efficace.
- Prenez régulièrement des douches fraîches (mais pas froides).
- Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie, prévoyez de passer plusieurs heures par jour, dans un endroit frais, proche de votre domicile et repéré à l'avance.
- Pendant les heures les plus chaudes, reposez-vous, dans un lieu frais.

### **Alimentation**

- Buvez régulièrement de l'eau.
- Ne buvez pas d'alcool.
- Préférez les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, optez pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).
- Mangez en quantité suffisante (ni trop, ni trop peu).

### **Limiter l'activité physique**

- Proscrivez tout effort (sport, jardinage, bricolage),
- Reportez ce qui est urgent aux heures fraîches,
- Si vous devez faire une activité, mouillez votre T-shirt et votre casquette avant de les enfiler, laissez-les sécher sur la peau et renouveler le procédé.

### **Garder des relations sociales régulières**

- Appelez les membres de votre famille au téléphone.
- Si nécessaire, demandez de l'aide à vos voisins.

### **Logement**

- Protégez votre habitation contre la chaleur. Si votre habitation ne peut pas être rafraîchie, passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais repéré à l'avance et facilement accessible.

**Agir rapidement** en cas de signes qui doivent alerter (chez soi et chez les autres).