

3^e épisode de fortes chaleurs et Plan canicule

Météo France a placé le département du Val-de-Marne en vigilance jaune canicule à compter du 11 août 2022. La Ville met en place plusieurs solutions pour aider les habitants.

Météo France a placé le département du Val-de-Marne en VIGILANCE JAUNE canicule à partir de ce JEUDI 11 AOÛT à 12h jusqu'au

Les fortes chaleurs présentes sur l'ouest du territoire vont gagner progressivement les régions plus au nord avec **35°C attendus dès vendredi sur la région parisienne**. Les températures resteront élevées jusqu'à samedi avant une **dégradation orangeuse attendue dimanche** par le sud-ouest qui s'accompagnera d'une baisse nette des températures.

Afin que les Gentilléennes et Gentilléens puissent se mettre au frais, la Ville de Gentilly

- concentre le dispositif Plein d'été et les jeux d'eau au parc Picasso
- accueille les retraités et personnes vulnérables au Foyer Bièvre (CCAS, service retraités, tel : 01 47 40 58 67)

Plusieurs lieux extérieurs ombragés se situent dans les quartiers ou à proximité :

- Le parc du Coteau (proche des quartiers Gabriel-Péri et Reine-Blanche)
- Le square Croizat (quartiers Centre-ville et Victor-Hugo)
- Le parc Kellerman (quartiers Centre-ville et Victor-Hugo)
- Le parc de la Cité Universitaire (quartiers Plateau et du Chaperon vert)

Les habitant.es sont également invités à profiter des animations, des expositions ou de temps de repos au sein des équipements suivants :

- La Maison des familles : 3 allée Fernand-Léger. Ouverture mardi de 13h30 à 19h30, mercredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h, jeudi de 10h à 12h. Fermeture lundi.
- Le Service culturel : 58-60 avenue Raspail. Ouverture lundi de 14h à 18h, mardi-mercredi-jeudi de 9h30 à 12h30 et 14h à 18h.
- Le Lavoir Numérique : 4 rue de Freiberg. Ouverture mercredi-jeudi de 13h30 à 18h30. Fermeture lundi et mardi, et à partir du 15/08.

Registre canicule

Les personnes âgées, en situation de handicap ou isolées peuvent se faire inscrire sur le registre canicule au CCAS afin que les organismes concernés puissent intervenir dans les délais les plus brefs pour assurer leur sécurité. L'équipe du CCAS-retraités rend également visite aux personnes recensées et la téléassistance Val'Écoute contacte régulièrement les abonnés pendant les alertes canicules.

[Vous pouvez vous inscrire en ligne via le formulaire du site en cliquant sur ce lien](#)

Plus d'infos auprès du CCAS, service retraités : 01 47 40 58 67

Canicule : quelques conseils



Quand il fait très chaud, l'exposition aux rayons du soleil constitue une agression pour l'organisme : on risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Les symptômes :

Crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...

Un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

Que faire ?

Il faut cesser toute activité pendant plusieurs heures et se rafraîchir, se reposer dans un endroit frais, boire de l'eau. Consultez un médecin si les symptômes persistent, s'aggravent...

Le coup de chaleur

Le coup de chaleur se repère par : une agressivité inhabituelle, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, des somnolences, une soif intense, des convulsions ou une perte de connaissance.

Attention

Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort, il faut appeler immédiatement les secours en composant le 15, ou le 112 depuis un mobile. Dans l'attente, si la personne n'est pas inconsciente, transportez-la dans un endroit frais, faites-lui boire de l'eau, découvrez-la, aspergez-la d'eau fraîche ou posez-lui des linges humides, faites des courants d'air.

Protégez-vous de la chaleur

- Évitez les sorties et les activités entre 12h et 16h, ainsi que les travaux physiques.
- Si vous sortez : restez à l'ombre, portez un chapeau, des vêtements légers et amples de couleur claire, emportez de l'eau.
- Fermez volets, fenêtres et rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrez la nuit et provoquez des courants d'air.
- Rafraîchissez-vous : prenez des douches ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide de brumisateurs ou d'un gant de toilette..
- Restez dans les pièces les plus fraîches de votre domicile.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche, rendez vous dans des endroits climatisés, ou des lieux ombragés.
- Buvez de l'eau même sans avoir soif.
- Ne consommez pas d'alcool.
- Mangez équilibré au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et légumes (sauf en cas de diarrhée).

Aider et vous faire aider

Demandez conseil à votre médecin traitant ou pharmacien. Demandez de l'aide à un parent, un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise. Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées ou dépendantes de votre entourage, aidez les à manger et à boire.

Canicule Info service : 0 800 06 66 66

Samu 94 (urgence coup de chaleur) : 15 ou 112

[Ministère de la Santé](#)

[Météo France](#)

Trouvez votre pharmacie de garde : <https://monpharmacien-idf.fr/>

Espace Autonomie Val-de-Marne

Nos missions

- Informer sur les droits, les dispositifs de prévention de la perte d'autonomie et de soutien existants (à domicile ou en établissement).
- Aider dans les démarches permettant d'accéder à ses droits et dispositifs relatifs à la perte d'autonomie tels que dossiers de demande d'APA, MDPH, aide-ménagère...
- Orienter et accompagner dans la mise en place de soutiens à domicile.

- Orienter vers les partenaires compétents.
- Soutenir les aidants (par exemple : deux groupes de parole mensuels le lundi après-midi ou le samedi matin).

Pour nous joindre : 01 56 71 56 07

Publié le 14 juin 2022