

Où trouver la fraîcheur à Grenoble ? + d'astuces sur grenoble.fr



CANICULE FORTES CHALEURS ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES!



LA CANICULE, C'EST QUOI ?



Il fait chaud le jour et la nuit.
Les seuils d'alerte canicule à Grenoble :

- 34°C le jour
- 19°C la nuit



Cela dure 3 jours consécutifs ou plus

Canicule et pollution

- Les fortes chaleurs sont souvent accompagnées d'une mauvaise qualité de l'air: l'ozone, polluant de l'air estival, se forme sous l'effet du rayonnement solaire à partir des oxydes d'azote émis par les véhicules
- Pour recevoir les alertes pollution par mail ou SMS: www.metromobilite.fr
- Les bons gestes en cas d'épisode de pollution: je continue d'aérer, je maintiens les activités (de faible intensité) en plein air en évitant les moments les plus chauds.

EN PÉRIODE DE CANICULE IL Y A DES RISQUES POUR MA SANTÉ: QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38 °C
(attention, peut aussi être liée au Covid)



Vertiges/Nausées



Propos incohérents

NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS FACE À LA CANICULE

Je suis un enfant

- Mon corps ne sait pas encore tout à fait réguler sa température.
- Je suis plus petit donc je peux encore moins évacuer la chaleur.
- Je manque d'eau plus vite que les adultes.

Je suis un-e senior

- Mes mécanismes de régulation de la température, ma circulation et mes reins fonctionnent moins bien.
- Je ressens moins la soif et les coups de chaud.

J'ai une maladie

digestive, rénale, infectieuse, du diabète, des problèmes vasculaires...

- Je subis d'autant plus les effets de la chaleur.
- Certains traitements peuvent me fragiliser encore plus.

Je pratique une activité sportive

- Je suis plus exposé-e à la chaleur et au soleil.
- La température de mon corps augmente et peine à se réguler avec la température extérieure.
- Je me déshydrate plus vite

J'AI BESOIN D'AIDE

Pour m'habiller, me laver, faire mes courses, me déplacer ou faire mon repas

Je contacte

- le Service social personnes âgées du CCAS au 04 76 69 45 45 du lundi au vendredi de 9 h à 17 h
- ou IsereADOM au 0800 38 00 38 (numéro vert gratuit) du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et le samedi de 9 h à 17 h.

J'appelle le 15 en cas d'urgence

Tous concernés !

- Environ 1/3 des recours aux soins liés au soleil et aux fortes chaleurs concernent les 15-64 ans.
- Sur l'ensemble des passages aux urgences, plus d'un cas sur deux nécessite une hospitalisation.

(données: santé publique France 2018)

QUELS SONT LES BONS GESTES ?



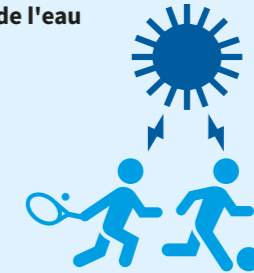
Je bois régulièrement de l'eau



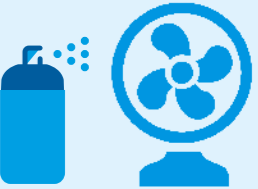
Je ne bois pas d'alcool



Je mange en quantité suffisante
Préférer des repas froids et peu gras



J'évite les efforts physiques aux heures les plus chaudes et je pratique de préférence dans un espace frais



Je mouille mon corps et je me ventile



Je porte des vêtements légers et clairs, je me couvre la tête



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

QUE FAIRE DANS MON LOGEMENT ?

Pour garder mon logement au frais

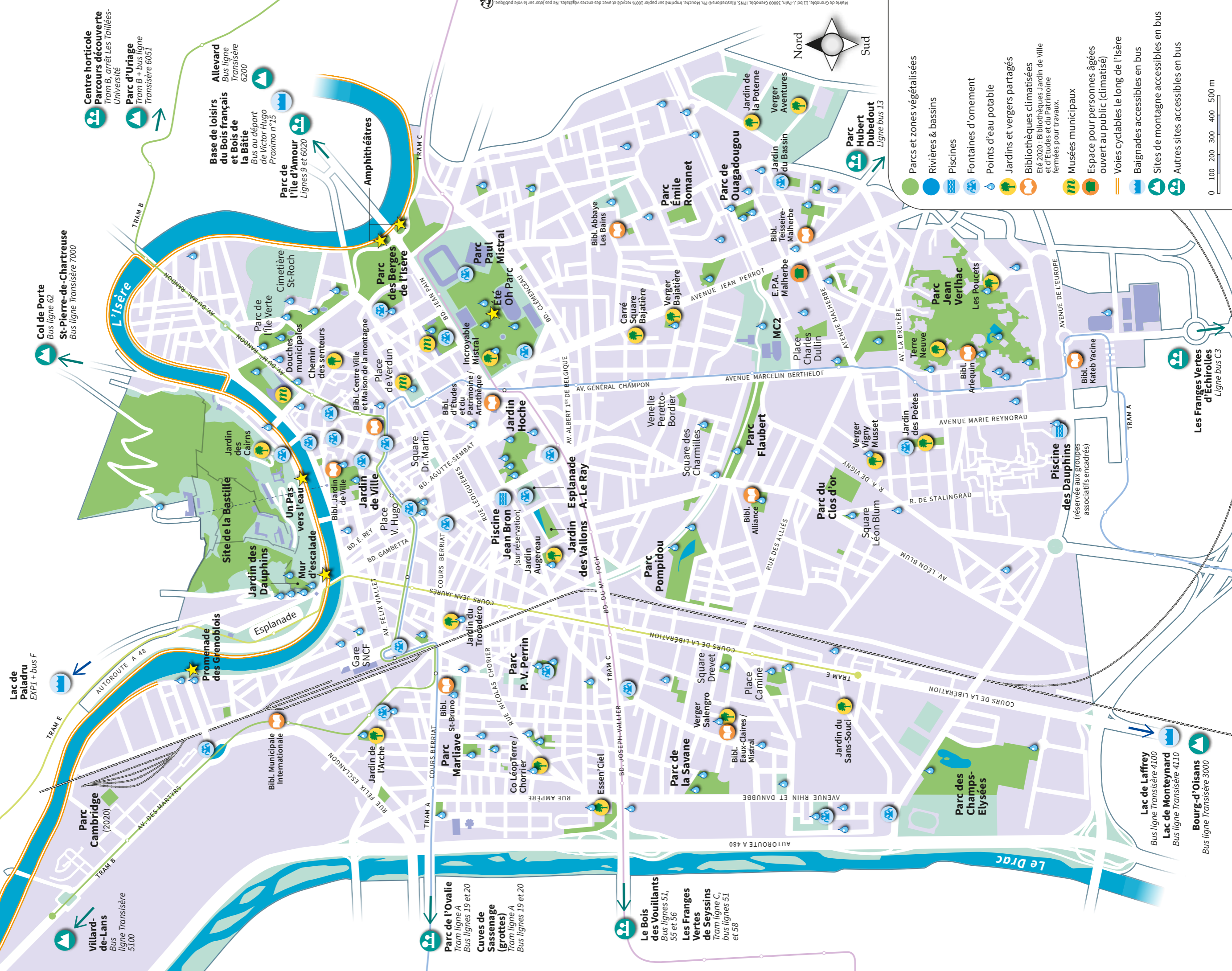
- Je ferme les volets et les fenêtres le jour.
- Je favorise les courants d'air nocturnes (ventilateurs).
- Je mets des draps humides aux ouvertures.
- Je ne laisse pas les appareils électriques réchauffer l'atmosphère (four, lave-vaisselle, sèche-linge...).

Si mon logement surchauffe, je sors dans un endroit frais 2 h/jour

- Musées, bibliothèques, piscines, Été Oh! parc...
- Les Maisons des habitants proposent des sorties au lac ou en montagne, et permettent de ne pas être seul-e en journée.
- La Maison de la montagne donne des conseils de sortie en famille, en transports en commun: www.grenoble-montagne.com (cartes et topo en ligne).
- L'établissement de personnes âgées Malherbe accueille tous les seniors du lundi au vendredi: venez avec votre pique-nique! Salle à manger climatisée! 6 rue Ninon-Vallin • 04 76 25 49 93
- Grenoble-Alpes Métropole propose des randonnées fraîcheur: www.grenoble-tourisme.com



Les points de fraîcheur à Grenoble et alentour



Col de Porte
Bus ligne 62

St-Pierre-de-Chartreuse
Bus ligne Transisère 7000

Centre horticole
Parcours découverte
Tram B, arrêt Les Tailloées-
Université

Parc d'Uriage
Tram B + bus ligne
Transisère 6051

**Base de loisirs
du Bois français
et Bois de
la Bâtie**
Bus au départ
de Victor Hugo
Proximo n°15

**Parc de
l'île d'Amour**
Lignes 9 et 6020

**Lac de
Paladru**
EXPI + bus F

**Villard-
de-Lans**
Bus
ligne Transisère
5100

**Parc
Cambridge**
(2020)

**Bibl. Municipale
Internationale**

Parc de l'Ovalie
Tram ligne A
Bus lignes 19 et 20

**Cuves de
Sassenage
(grottes)**
Tram ligne A
Bus lignes 19 et 20

**Gare
SNCF**

**Parc
Marliave**
Bibl. St-Bruno

**Co Léoprotte /
Chorrier**

**Le Bois
des Vouillants**
Bus lignes 51,
55 et 56

**Les Franges
Vertes
de Seyssins
de Sassenage**
Tram ligne C,
bus lignes 51
et 58

Lac de Laffrey
Bus ligne Transisère 4100

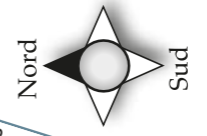
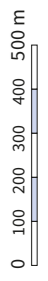
Lac de Monteynard
Bus ligne Transisère 4110

Bourg-d'Oisans
Bus ligne Transisère 3000

**Piscine
des Dauphins**
(réservée aux groupes
associatifs encadrés)

**Les Franges Vertes
d'Echirolles**
Ligne bus C3

- Parcs et zones végétalisées
- Rivières & bassins
- Piscines
- Fontaines d'ornement
- Points d'eau potable
- Jardins et vergers partagés
- Bibliothèques climatisées
Été 2020 - Bibliothèques Jardin de Ville
et d'Études et du Patrimoine
fermées pour travaux.
- Musées municipaux
- Espace pour personnes âgées
ouvert au public (climatisé)
- Voies cyclables le long de l'Isère
- Baignades accessibles en bus
- Sites de montagne accessibles en bus
- Autres sites accessibles en bus



Mairie de Grenoble, 11 Bd J.-Pain, 38000 Grenoble, (FR). Illustrations © P. Mouche. Imprimé sur papier 100% recyclé et avec des encres végétales. Ne jetez sur la voie publique.