

L'Haÿ-les-Roses, le 3 juillet 2026

Objet : Lettre d'information

Chère Madame, Cher Monsieur,

Le mois dernier, notre lettre d'information rappelait les règles de prévention à adopter en cas de canicule. Vous pouvez à nouveau les retrouver au dos de cette nouvelle lettre.

Après la canicule, gare au "contrecoup"

Outre ces recommandations essentielles, nous souhaitons sensibiliser sur les contrecoups liés à ces épisodes caniculaires.

Chez les personnes âgées et fragiles, lorsque les vagues de chaleur s'éloignent, le vrai danger peut aussi apparaître quand l'organisme a subi plusieurs jours d'épuisement, de déshydratation et de nuits trop chaudes.

Quand la température redescend, la surveillance ne doit donc pas subitement s'arrêter pour les personnes les plus vulnérables chez qui l'organisme reste éprouvé.

Les points de vigilance sont les suivants :

- Une fatigue inhabituelle ou un grand abattement ;
- Une confusion, des propos incohérents, une somnolence plus marquée ;
- Une baisse importante de l'appétit ou des difficultés à boire ;
- Des vertiges, des malaises, une chute ;
- Une aggravation d'un essoufflement, des palpitations ou un gonflement inhabituel ;
- Des urines très foncées, rares, ou au contraire un état général qui se dégrade sans cause évidente ;
- Une sensation de fièvre, des nausées, des maux de tête persistants ou des crampes.

Nous avons, bien entendu, alerté nos équipes sur ce type de surveillance lorsqu'elle est nécessaire. La prudence est donc de mise à l'instar des personnels hospitaliers, des urgentistes et des acteurs du grand âge quand ils disent que la fin d'une canicule ne marque pas forcément la fin du risque sanitaire.

Les îlots de fraîcheur

Lors des épisodes de fortes chaleurs, les communes mettent en place des informations autour des "îlots de fraîcheur".

Identifiés comme des zones urbaines ou périurbaines plus fraîches que le reste de la ville environnante, ces sites voient leur accès facilité lors des périodes de canicule.

Il s'agit des parcs et jardins et des divers points d'eau accessibles, des édifices publics (mairies, médiathèques, ...), des édifices religieux (églises, chapelles) ou encore des commerces (centres commerciaux, magasins alimentaires, commerces ...).

Chaque mairie propose sur son site web la liste de ces emplacements sur leur territoire et précise les modalités d'accès.

Il est aussi possible de les identifier sur la carte interactive des abris climatiques à l'adresse :

<https://demain.smartidf.services/abris-climatiques/carte>.

Si vous ou l'un de vos proches souhaitent accéder à ces sites, faites-en part à votre agence, Emilie et Aurélia adapteront vos prestations en conséquence.

Dans l'attente d'un prochain contact, nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez et restons à votre écoute pour toute information que vous pourriez souhaiter.

OMNICA, Service Autonomie à Domicile

« Respect, dignité et sécurité au cœur de chaque accompagnement. »



En période de fortes chaleurs ou de 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.



DURANT UN PIC DE CHALEUR, QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



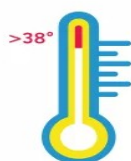
CRAMPE



FATIGUE INHABITUELLE



MAUX DE TÊTE



FIÈVRE > 38°C



VERTIGES OU NAUSÉES



PROPOS INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15