

DOSSIER SANTÉ



Qu'est-ce que la canicule ?

En France, on parle de canicule quand 3 conditions sont réunies :

- ▶ il fait très chaud la journée (plus de 30-35°C) ;
- ▶ la nuit, la température ne descend pas (ou très peu) en dessous de 18-20°C ;
- ▶ la vague de chaleur dure au moins 3 jours consécutifs.

Seniors, juniors : soyons vigilants et solidaires !

La canicule affecte tout le monde, mais touche plus durement les personnes les plus vulnérables. Une vigilance particulière est requise envers les personnes âgées et les enfants en bas-âge.

- ▶ Assurez-vous que les seniors et nourrissons de votre entourage sont à l'abri de la chaleur et s'hydratent régulièrement.
- ▶ Prenez régulièrement des nouvelles des personnes âgées et/ou isolées.

Canicule : évitez les risques et adoptez les bons gestes

Depuis le 1^{er} juin 2020, le plan national canicule est activé. Rappel des risques en période de fortes chaleurs et des bons gestes à adopter pour les éviter...

Quels sont les risques liés aux fortes chaleurs ?

L'hyperthermie ou "coup de chaleur"
Une chaleur excessive peut entraîner **étourdissements, vomissements ou nausées, sudation excessive, maux de tête, propos incohérents...** Ces symptômes doivent alerter.

La déshydratation
La déshydratation perturbe plus ou moins gravement le fonctionnement des organes vitaux, des muscles, du cerveau...

Elle se remarque notamment par **une sensation de soif / bouche sèche, une peau qui manque de souplesse** (la peau forme un pli persistant quand on la pince), **des maux de tête, vertiges, malaises, des besoins d'uriner moins importants...**

Attention : la sensation de soif, premier signe de déshydratation, est plus difficile à détecter chez les personnes âgées et les nourrissons.

L'hyperhydratation
S'hydrater régulièrement est important. Mais **attention à ne pas boire trop d'eau (oui, c'est possible) !** Une consommation d'eau excessive (plus de 3 ou 4 litres par jour), couplée à une alimentation insuffisante, peut provoquer un déséquilibre de l'organisme. Leurs reins étant moins performants pour filtrer l'eau absorbée, **les personnes âgées y sont particulièrement sujettes.**

Cela peut entraîner des problèmes neurologiques divers : **somnolence, troubles de la vigilance, confusion... pouvant aboutir à des accidents domestiques.**

Quels sont les gestes à adopter pour se protéger ?

-  **Buvez régulièrement et par petites gorgées (1,5 à 2 litres d'eau / jour)**
-  **Evitez la consommation de boissons alcoolisées**
-  **Mangez équilibré et en quantités suffisantes**
-  **Restez le plus possible dans un endroit frais ou climatisé**
-  **Fermez les volets / stores et fenêtres le jour, et aérez la nuit**
-  **Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19**

Les numéros utiles

- ▶ En cas de malaise, appelez le **SAMU** en composant le **15**.
- ▶ Plateforme information canicule
0 800 06 66 66
Tous les jours de 9h à 16h
(appel gratuit depuis un poste fixe)



QUESTIONS / RÉPONSES

Votre véhicule est-il bien stationné ?

Un véhicule mal stationné peut être très gênant (voire dangereux) et c'est parfois le point de départ de conflits entre voisins. Faisons le point sur les infractions les plus courantes...

Puis-je stationner mon véhicule devant un accès secours ?

NON | Il est strictement interdit de stationner devant les accès réservés aux secours (pompiers, SAMU...) car cela gêne et retarde l'intervention des secours dans des situations où chaque minute compte pour sauver des vies. Pensez-y et ne vous garez pas devant ces accès, même pour quelques minutes.

Ai-je le droit de stationner dans les parties communes ?

NON | Il est interdit de stationner tout type de véhicule en dehors des espaces de stationnement prévus à cet effet.

Il est notamment interdit de stationner ou entreposer des cyclomoteurs (motos, scooters...) dans les parties communes (halls, paliers, pieds d'immeubles...). Outre la gêne qu'ils représentent, ils peuvent provoquer et/ou alimenter des départs de feu.

Puis-je entreposer mon scooter ou ma moto dans le local vélos ?

NON | Comme leur nom l'indique, les locaux vélos sont réservés au stationnement des cycles. Les cyclomoteurs (motos, scooters...) ne sont pas autorisés à y stationner, notamment en raison du risque d'incendie accidentel ou volontaire.

Puis-je laisser mon véhicule sur le parking de ma résidence pendant plusieurs semaines ?

OUI, MAIS | Votre véhicule doit être correctement stationné sur la place de stationnement que vous louez.

Mon véhicule n'est plus en état de rouler. Puis-je le laisser sur ma place de parking ?

NON | Si votre véhicule n'est définitivement plus en état de rouler, il doit être considéré comme épave et être enlevé immédiatement.

VIVRE-ENSEMBLE



Résidence "Le Jardin d'Hestia", Narbonne
Perspective : Agence Reysac

Les CoHabitants : premières résidences en Occitanie

Les premières résidences *Les CoHabitants* sortent de terre sous le soleil de Sigean et Narbonne, dans l'Aude. Ce modèle innovant de résidence intergénérationnelle avait été récompensé début 2019 lors de l'appel à projets "Dessine-moi Toulouse". **PATRIMOINE souhaite le développer plus largement et plusieurs projets sont à l'étude** sur la Région Occitanie mais également en Nouvelle-Aquitaine.

Des logements pour tous

Familles, seniors, personnes en situation de handicap : chacun y trouve sa place. **La moitié des logements sont réservés aux seniors**, qui peuvent aussi accéder à des **logements adaptés à la perte d'autonomie**.

Des espaces à partager

Les résidences *Les CoHabitants* se distinguent par **un grand nombre d'espaces communs à partager** (jardins, salle commune...).

Ces espaces, ouverts sur le quartier, sont **mis à disposition des associations du territoire et des habitants, qui en définissent collectivement l'usage**.

Pour assurer un fonctionnement harmonieux, l'attribution des logements se fait via le dispositif de la "location voulue" : **les candidats locataires (éligibles au logement social) sont tous dans une démarche volontaire et exposent leurs motivations à vivre dans la résidence**.

Stationnement gênant : qu'est-ce que je risque ?



L'enlèvement et/ou la mise en fourrière du véhicule, sans avis préalable et à vos frais



Des poursuites judiciaires engagées par PATRIMOINE



En fonction du degré de gêne ou de dangerosité du stationnement, une contravention pouvant aller jusqu'à la 4^{ème} classe (amende forfaitaire de 135 euros)