
COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Romainville, le 26 juillet 2018

Plan Canicule

Piscines et prévention : les réflexes essentiels !

Est Ensemble prolonge l'ouverture des piscines du territoire

Depuis hier, le niveau 3 « alerte canicule » du plan canicule est déclenché et conduit l'ensemble des villes et Est Ensemble à activer des mesures de prévention et d'information pour les populations et en particulier pour les plus fragiles, les enfants, les seniors, plus vulnérables et souvent plus isolés, ainsi que les personnes en situation de handicap et les personnes sans domicile fixe.

Pour accompagner ces recommandations, Est Ensemble reconduit cette année à compter du jeudi 26 juillet 2018, le **prolongement des horaires d'ouvertures des bassins jusque 22h00** (fermeture équipements à 22h30) **des équipements nautiques découvrables ou disposant d'un bassin extérieur** du territoire : Centre nautique Jacques Brel à Bobigny, piscine Mulinghausen aux Lilas, piscine Jean Guimier à Romainville, piscine Fernand Blanluet au Pré Saint-Gervais, piscine Tournesol à Bondy et la piscine des Murs à Pêches à Montreuil (dans la limite de la jauge journalière de 800 pers/jour).

Rappel des conditions d'accessibilité :

Gratuité (applicable aux habitants d'Est Ensemble) : allocataires des minima sociaux sur présentation d'un justificatif (RMI, RSA, parent isolé, allocation de solidarité spécifique, allocation supplémentaire vieillesse) / enfants de - de 4 ans / personnes handicapées sur présentation de la carte d'invalidité ou la carte mobilité inclusion (taux d'incapacité d'au moins 80%) et leurs accompagnateurs

Tarif réduit (applicable aux habitants d'Est Ensemble) à 1.50 euros aux étudiants / familles nombreuses / jeunes de - de 18 ans / personnes retraitées / chômeurs inscrits à Pôle emploi

Plan Canicule

N'oubliez pas les bons reflexes !

Boire beaucoup d'eau !

Lors d'une canicule, vous devez toujours avoir une grande bouteille d'eau par personne. Ce n'est pas parce que vous allez dans une salle rafraîchissante ou une piscine qu'il faut oublier cette précaution essentielle.

Pensez à boire régulièrement, sans attendre la soif, afin d'éviter la déshydratation.

Porter un chapeau !

Votre meilleur ami contre la surchauffe de votre tête, c'est votre casquette ! Si vous devez attendre en plein soleil, le chapeau est plus que conseillé pour éviter une insolation, qui peut entre autres provoquer des vomissements.

Et pour les personnes vulnérables :

Seniors, personnes en situation de handicap, femmes enceintes..

Pendant la chaleur, prudence, suivez les conseils :

- En cas de chaleur, des bulletins météo seront diffusés accompagnés de recommandations. Soyez-y attentif.
- Si vous suivez un traitement, vérifiez avec votre médecin ou votre pharmacien que, malgré la chaleur, vous pouvez prendre les mêmes médicaments.
- Si vous suivez un régime, il est important de demander conseil à votre médecin.
- Utilisez un ventilateur et rafraîchissez-vous avec un linge mouillé, un brumisateur, une vessie à glace.
- Rafraîchissez-vous régulièrement le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras, les jambes.
- Prenez plusieurs fois par jour une douche ou un bain à une température qui procure un rafraîchissement.
- Vous pouvez aussi humidifier vos vêtements.

Pour ne pas vous déshydrater

- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif. De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement. Jamais d'alcool. Éviter sodas et autres boissons sucrées. Évitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques).
- Préférez les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (par exemple, cuisson au four).
- Consommez des laitages, des fruits, des glaces.
- En journée, protégez-vous de la chaleur en fermant vos volets, vos fenêtres, vos stores et/ou vos rideaux dont vous aurez vérifié le bon fonctionnement avant l'été. Ceci est particulièrement important pour les pièces en plein soleil.
- La nuit, ouvrez les fenêtres et les volets pour provoquer des courants d'air.
- Séjournez le plus possible dans la pièce la plus fraîche.

Évitez le coup de chaleur

- Si vous devez sortir, faites-le le matin ou en fin d'après-midi et préférez l'ombre.
- Habillez-vous légèrement avec des vêtements amples, légers, clairs. Préférer le coton qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration.
- Portez un chapeau ou une casquette. Emportez une petite bouteille d'eau.
- Évitez tout effort physique inutile.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche, repérez les lieux climatisés ou frais proches de votre domicile (magasins, cinémas, lieux publics...) et allez-y deux heures par jour.
- Si vous avez mal à la tête, si vous vous sentez faible, si vous avez des vertiges ou si vous pensez avoir de la fièvre, prenez votre température et appelez aussitôt votre médecin. N'hésitez pas à vous faire aider et surtout ne restez pas isolé.

Retrouvez tous les conseils en cas de canicule :

<https://www.gouvernement.fr/risques/canicule>

Plateforme téléphonique "canicule info service" 0 800 06 66 66 (appel gratuit) ouvert en cas d'épisode de forte chaleur, tous les jours de 9h à 19h.

CONTACT / INFORMATIONS
Yasmina Merzi Yasmina.merzi@est-ensemble.fr / 01 79 64 53 00