

Vagues de chaleur, canicule et UV

Fiche pratique

Pour les établissements recevant des enfants

(scolaires, péri-scolaires, crèches, centres de loisirs, activités sportives)



Dans un contexte de **changement climatique**, le nombre et l'intensité des vagues de chaleur vont augmenter dans les prochaines années.



En période estivale, il existe des **risques pour la santé liés à la chaleur et aux UV** (coups de soleil, cancers de la peau, cataractes). Il est nécessaire de prendre des mesures pour **se protéger** et protéger son entourage (collègues, usager-es adultes et enfants).



Chacun-e a un rôle à jouer.

1. Ce qu'il faut savoir

► Comment fonctionne le système d'alerte national ?

Il utilise les **prévisions météorologiques** pour informer les habitant-es lorsque la chaleur présente un risque pour une large partie de la population.

NIVEAUX DU PLAN
NATIONAL CANICULE

SITUATION MÉTÉOROLOGIQUE

NIVEAU 1
Veille
saisonnaire

1^{er} juin au 15 septembre
Déclenchement automatique
Les températures sont estivales sans être inhabituelles.

NIVEAU 2
Avertissement
chaleur

VIGILANCE JAUNE MÉTÉO FRANCE
La chaleur est intense pendant moins de 3 jours ou une canicule est attendue.

NIVEAU 3
Alerte
canicule

VIGILANCE ORANGE MÉTÉO FRANCE
Les seuils de canicule sont atteints : 19°C la nuit et 34°C le jour pendant au moins 3 jours consécutifs, pour le département de l'Isère.
Déclenchement par le Préfet

NIVEAU 4
Mobilisation
maximale

VIGILANCE ROUGE MÉTÉO FRANCE
Canicule exceptionnelle (intensité, durée, nombreux territoires concernés) avec effets collatéraux (sècheresse, approvisionnement en eau/électricité, saturation des hôpitaux, incendies...)
Déclenchement par le Premier ministre

► Comment s'informer ?

- Pour suivre l'évolution de la vague de chaleur, consultez les informations de MétéoFrance : **www.meteofrance.com**
- En cas d'alerte canicule (niveau 3) déclenchée par le Préfet, la Ville de Grenoble transmet l'information à une large **liste de diffusion par mèl** (dont les établissements recevant des publics sensibles). L'information est relayée sur **l'intranet, Grenoble.fr et les réseaux sociaux**.
- Consultez l'index UV : **www.soleil.info**

FAIBLE		MODÉRÉ			FORT		TRÈS FORT			EXTREME	
UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6	UV 7	UV 8	UV 9	UV 10	UV 11	UV 12 ⁺

▶ Quels sont les risques ?



Exposé à la chaleur, le corps **transpire beaucoup** pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de **déshydratation** (le corps manque d'eau).



L'augmentation de la température du corps au-dessus de 37°C peut conduire à une hyperthermie ou « **coup de chaleur** ».



Les personnes les plus à risques sont les **nourrissons et jeunes enfants**, les **personnes âgées**, les personnes souffrant de **maladies chroniques** et prenant certains médicaments, les personnes **isolées** ou **dépendantes**, les **travailleur-euses exposé-es** à la chaleur à l'extérieur ou dans une ambiance chaude à l'intérieur, les **femmes enceintes**.



Les températures élevées ont un **impact plus important sur les enfants** :

- > leur corps ne sait pas encore tout à fait **réguler** sa température
- > étant plus petits, ils **évacuent moins la chaleur**
- > ils se **déshydratent** et manquent d'eau plus vite que les adultes
- > ils n'ont pas toujours le réflexe de **demander à boire**



Entre **12h et 16h**, « lorsque mon ombre est plus petite que moi », ne pas s'exposer au soleil ou se protéger.

▶ Quels sont les signaux d'alerte ?



Maux de tête



Vertiges, malaises



Propos incohérents



Fatigue inhabituelle



Fièvre supérieure à 38°



Crampes



Somnolence, enfant abattu



Enfant agité, irritable, respiration rapide

Numéro de secours en cas d'urgence : **composez le 15**

▶ Quels sont les bons gestes ?



Boire et faire boire régulièrement de l'eau, privilégier les **repas froids**, les fruits, les légumes.



Mouiller et ventiler le corps des enfants plusieurs fois par jour : jeux d'eau à l'ombre, bassines, vaporisateurs, éventails ...



Se couvrir la tête, porter des **vêtements légers** et clairs, se protéger du soleil (lunettes de soleil, manches longues).



Passer du temps au frais : musées, parcs, bibliothèques...



Sortir en début et fin de journée, privilégier les endroits ombragés.



Etre aussi vigilant pour ses collègues et soi-même, signaler si on se sent mal.



Reporter les **activités physiques intenses**.

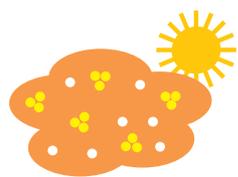


Maintenir le plus possible les bâtiments au frais : aérer tôt le matin et tard le soir (ou la nuit), **fermer les fenêtres** dès que la température extérieure augmente, occulter les fenêtres en fonction de l'ensoleillement ; supprimer les **sources de chaleur** ou différer leur utilisation (sèche-linge, four, lave-vaisselle...)



Sensibiliser **les familles** aux réflexes à adopter.

▶ Quels liens entre fortes chaleurs et pic de 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

composés organiques volatils (COV) et des **oxydes d'azote** (émis principalement par les véhicules).



En cas d'épisode de **pollution à l'ozone** : continuer d'**aérer les locaux** (tôt le matin, tard le soir ou la nuit), les activités en plein air peuvent être maintenues, en programmant des **activités physiques de faible intensité**, en évitant les moments les plus chauds et en s'éloignant si possible des **grands axes routiers**.

Mais alors, l'ozone : bon ou mauvais ?

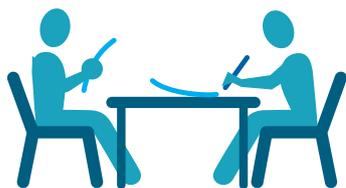


Dans la **stratosphère** (10 à 60 km d'altitude), l'ozone est un **filtre naturel** qui nous protège de l'action néfaste des UV du soleil. Par contre, dans la **troposphère** (0 à 10 km d'altitude), l'ozone est présent en faible quantité ; lorsque sa concentration augmente, il est considéré comme un polluant avec des **effets irritants** pour les yeux, la gorge, le nez.

Plus d'informations sur www.atmo-auvergnerhonealpes.fr et avec l'application www.airtogo.fr

2. Se préparer et agir : check-list

▶ Je me prépare



Dans le bâtiment que j'occupe, je recense d'une part **les pièces les plus exposées à la chaleur** (pour limiter leur utilisation) et d'autre part **les moins exposées** (pour les exploiter au mieux) ; des mesures de température peuvent donner des indications utiles.

Je fais le point sur les **systèmes d'occultation** des fenêtres (stores, volets, rideaux).

Je fais le point sur le matériel dont je dispose pour **rafraîchir les enfants**.

J'échange avec mes **collègues** sur les bons gestes à adopter pour soi-même et pour le public encadré.

Je veille au bon **affichage** de la communication « fortes chaleurs ».

▶ J'agis



Pour la gestion de la chaleur dans les bâtiments, **j'identifie les bons gestes** à systématiser et à faire adopter par chacun : **aération** tôt le matin et tard le soir, courants d'air, et s'ils existent, fermeture des volets/rideaux/stores exposés au soleil, **limitation de toute source de chaleur** (sèche linge, four, lave-vaisselle : si possible, programmer les cycles en différé)...

Je propose régulièrement à boire en favorisant **l'usage des gourdes** (identifiées au nom de chacun) plutôt que des bouteilles en plastique. Je mets en place un bar à eau.

Je mets **les enfants à l'ombre**. Je les **rafraîchis** (douche, aspersion, jeux d'eau) avec de l'eau pas trop froide.

Je réfléchis, en équipe, à l'adaptation de **l'organisation** pour **limiter l'exposition à la chaleur** : lieux de travail, lieux d'activité, types d'activités (limiter les activités physiques intenses).

Je **signale** toute situation anormale à ma hiérarchie (fièvre, changement de comportement). En cas d'urgence, **j'appelle le 15**.

J'améliore

- ▶ Pour contribuer à la **démarche d'amélioration continue**, j'analyse la façon dont la vague de chaleur a été gérée pour **identifier les points faibles** et pistes d'amélioration.

EXEMPLE DE TABLEAU À ÉTABLIR POUR SON ÉTABLISSEMENT

ACTIONS	DÉTAILS	QUI ? QUAND ?
Repérage des salle(s) la/les plus fraîches : organisation de leur occupation en période de canicule		
Bons gestes à adopter : occulter les fenêtres exposées au soleil, aérer, identifier et supprimer les sources de chaleur (sèche-linge...)		
Organisation de « jeux d'eau » à l'ombre		
Parc ou espace vert le plus proche		
Lieu public rafraîchi le plus proche		
Autres idées « rafraîchissantes »		

3. Établissements climatisés de la Ville de Grenoble pouvant accueillir un groupe d'enfants

- ▶ Dans tous les cas, **téléphoner à l'établissement avant de s'y rendre** avec un groupe.
- ▶ L'ouverture de ces établissements peut évoluer. Plus d'infos sur www.grenoble.fr

Musée de Grenoble <i>gratuit pour les moins de 26 ans</i>	5 place Lavalette	04 76 63 44 44
Muséum de Grenoble <i>gratuit pour les moins de 26 ans</i>	1 rue Dolomieu	04 76 44 05 35
Bibliothèque d'Étude et du Patrimoine	12 bd. M ^{al} Lyautey	04 76 86 21 00
Bibliothèque Eaux Claires	49 rue des Eaux Claires	04 76 21 25 28
Bibliothèque Centre Ville	10 rue de la République	04 76 54 57 97
Bibliothèque Kateb Yacine	202 Grand-place	04 38 12 46 20
Bibliothèque Abbaye	1 rue de la Bajatière	04 76 03 71 83
Bibliothèque Saint Bruno	8 place Saint-Bruno	04 76 96 82 95
Bibliothèque Teisseire Malherbe	12 allée Charles Pranard	04 76 86 52 00
Bibliothèque Alliance	90 rue de Stalingrad	04 76 09 21 24
Bibliothèque municipale internationale	6 place de Sfax	04 38 12 25 41

4. Ressources

- ▶ Carte des lieux de fraîcheur à Grenoble : www.grenoble.fr/1457
- ▶ Affiches « fortes chaleurs-canicules » : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaleurs-canicule/outils>
- ▶ Pour recevoir les alertes pollution par mël ou SMS : <https://www.mobilites-m.fr/#>
- ▶ Affiches air-santé pour les différents publics : www.grenoble.fr/1174