

Lourdes (65)

Le plan canicule de la Ville de Lourdes : êtes-vous inscrit ?



The graphic features a yellow background with a sunburst pattern. On the left, a white circle contains the logo and text: 'LOURDES Cœur des Pyrénées VILLE DE LOURDES' and 'CENTRE COMMUNAL ACTION SOCIALE'. Below this, it reads 'PLAN CANICULE DE LA VILLE DE LOURDES'. On the right, a white box with a black border contains the text: 'Renseignements et inscriptions gratuites' in bold, followed by 'au CCAS de Lourdes', '22 avenue Maréchal Joffre - 65100 Lourdes', and 'Tél. : 05 62 42 54 08'. Below this box, it says 'Pour bénéficier d'une attention particulière en cas de canicule.' At the bottom right, there are logos for 'RÉPUBLIQUE FRANÇAISE', 'Santé publique France', and 'LOURDES Cœur des Pyrénées VILLE DE LOURDES'.

Depuis le 3 septembre 2003, le Plan national canicule est le dispositif de prévention et de gestion d'une canicule. Dans ce cadre, le Centre Communal d'Action Sociale de Lourdes établit un registre nominatif des personnes âgées et des personnes handicapées inscrites. Ce registre vise uniquement à faciliter l'intervention ciblée des services de santé et sociaux auprès des personnes inscrites en cas de déclenchement par la préfecture du niveau d'alerte MIGA (« mise en garde et actions »).

REGISTRE DU "PLAN CANICULE" : QUI PEUT DEMANDER SON INSCRIPTION ?

- Les personnes âgées de plus de 65 ans (60 ans en cas d'inaptitude au travail) résidant à leur domicile.
- Les personnes adultes handicapées bénéficiaires de l'AAH, de l'ACTP, d'une carte d'invalidité, de la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé ou titulaires d'une pension d'invalidité.

Renseignements et inscriptions gratuites au :

CCAS de Lourdes

22, avenue Maréchal Joffre - 65100 LOURDES

Tél. : 05 62 42 54 08.

BONS GESTES À ADOPTER EN PÉRIODE DE CANICULE

Il est important d'adopter les bons gestes et de suivre les recommandations suivantes :

- maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour et en aérant la nuit si les températures ont diminué ;
- boire régulièrement et fréquemment de l'eau ;
- se rafraîchir et mouiller son corps plusieurs fois par jour (notamment le visage et les avants bras) ;
- utiliser si possible un ventilateur et/ou une climatisation ou passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque, supermarchés, etc.) ;
- éviter de sortir dans la mesure du possible aux heures les plus chaudes et limiter vos activités physiques ;
- donner et prendre régulièrement des nouvelles de ses proches.

Il est par ailleurs impératif d'éviter toute activité susceptible de déclencher des feux de végétaux.

Veillez également à protéger vos animaux : laissez toujours de l'eau à disposition et ne les laissez jamais dans un véhicule, même pour quelques minutes.

POINTS D'EAU POTABLE ACCESSIBLES À LOURDES

Pour vous hydrater en toute sécurité, plusieurs points d'eau potable sont à votre disposition dans la ville :

Bornes et fontaines publiques :

- Lac de Lourdes
- Jardin de l'You
- Voie verte Vallée des Gaves – local des cyclos randonneurs
- Square de la FNACA

Points d'eau dans les sanisettes automatiques :

- Château fort – Musée Pyrénéen
- Place Monseigneur Mericq
- Jardin de l'You
- Lac de Lourdes

LIEUX DE FRAÎCHEUR À LOURDES

En complément, plusieurs lieux climatisés ou rafraîchissants sont accessibles pour vous protéger de la chaleur :

- **Complexe aquatique de Lourdes** – Avenue Alexandre Marqui
Ouvert tous les jours de 10 h à 19 h pendant l'été (jusqu'au dimanche 13 septembre).
Tél. : 05 62 94 10 63.
(Fermeture de la caisse 45 min avant l'horaire de fermeture. Évacuation des bassins 15 min avant.)
- **Château fort – Musée Pyrénéen** – 25 rue du Fort
Ouvert tous les jours de 10 h à 18 h. (Hall d'accueil climatisé).
Tél. : 05 62 42 37 37.
- **Médiathèque** – 22, place du Champ Commun.
Tél. : 05 62 94 24 21.
Horaires :
 - mardi : 14 h – 19 h
 - mercredi : 10 h – 18 h
 - jeudi : 9 h – 12 h / 14 h – 18 h
 - vendredi : 14 h – 18 h
 - samedi : 9 h – 12 h / 14 h – 18 h
(Fermée dimanche et lundi)
- **Commerces climatisés** – Plusieurs établissements de la ville permettent de se rafraîchir tout en faisant vos achats.
- **Cinéma Pax** – 7 rue du révérend père de Foucault
Salle 1 climatisée – infos et renseignements au 05 62 42 70 37.
- **L'établissement La Pastourelle** – au 34, rue de Langelle, met à disposition ses locaux climatisés pour les personnes vulnérables ou qui n'ont pas accès à des espaces de fraîcheur.

PRÉVENTION DU CHOC THERMIQUE LORS DES BAINADES

En période de fortes chaleurs, la tentation de se plonger rapidement dans l'eau pour se rafraîchir peut représenter un danger.

Lorsque la différence de température entre l'air et l'eau est importante, le corps peut subir un choc thermique (ou hydrocution). Ce phénomène peut provoquer une perte de connaissance et, dans certains cas, entraîner une noyade.

Signes d'alerte

- Crampes
- Frissons

- Maux de tête
- Troubles visuels ou auditifs
- Sensation de malaise ou fatigue intense

Mesures de prévention

1. Entrer progressivement dans l'eau après avoir mouillé la tête, la nuque et le ventre.
2. Éviter la baignade juste après un repas ou après avoir consommé de l'alcool.
3. Limiter l'exposition prolongée au soleil avant la baignade.
4. Privilégier les zones de baignade surveillées et respecter les zones interdites.
5. Surveiller en permanence les enfants, plus sensibles aux variations de température.

Conduite à tenir en cas de choc thermique ?

- Signaler sa détresse par des gestes de la main.
- Sortir immédiatement de l'eau et se réchauffer.
- Si les symptômes persistent, contacter les secours (15 – 18 - 112).

Pour plus d'informations :

- solidarites-sante.gouv.fr/baignades
- sports.gouv.fr/preventiondesnoyades