

Vagues de chaleur, canicule, protégez-vous !

**Informations et dispositifs
mis en place par la Ville de Marseille**



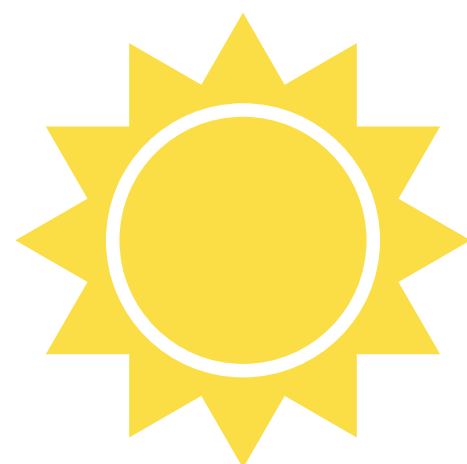
Chères Marseillaises,
Chers Marseillais,

L'été est revenu à Marseille ; il signe le retour des longues après-midis sur la plage, des grands concerts gratuits, familiaux et populaires sur le Vieux-Port, des dîners en terrasse et des sorties entre amis. Il signe, aussi, le retour des fortes chaleurs et la nécessaire application des mesures de fraîcheur et de protection face aux risques de la canicule.

Ce guide est à disposition de tous pour vous rappeler les bonnes pratiques, les bons usages et vous permettre d'accéder rapidement aux solutions mises en place par la Ville pour permettre à tous de profiter de l'été en toute sécurité. Cette année, nous avons inauguré de nouveaux "parcours fraîcheurs", grâce à la participation de commerçants partenaires, renforcé encore la végétalisation de nos espaces urbains pour créer des îlots ombragés et frais, et tous les services de la Ville sont mobilisés pour accompagner et répondre aux questions.

Nous agissons chaque jour pour que notre ville s'adapte aux bouleversements climatiques et à la hausse des fortes chaleurs. Je vous souhaite à toutes et à tous un merveilleux été.

Benoît PAYAN
Maire de Marseille



Sommaire

En cas de forte chaleur :

1. Les bons réflexes / **page 4**
2. Les conseils pour les personnes vulnérables / **page 6**
3. Les mesures prises par la Ville de Marseille / **page 8**
4. Pollution atmosphérique et fortes chaleurs, quelles précautions ? / **page 10**
5. Où trouver des lieux de fraîcheur à Marseille / **page 11**

La canicule qu'est-ce que c'est ?

La canicule correspond à une période de chaleur intense qui perdure pendant trois jours et trois nuits consécutifs, susceptible de constituer un risque sanitaire notamment pour les populations fragiles ou surexposées. Elle est associée au niveau de vigilance météorologique orange.

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs



Maux de tête



Nausées



Crampes

Protégez-vous



Restez au frais



Buvez de l'eau

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15
Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66
(appel gratuit)

1. Les bons réflexes pour toutes et tous

Information Conseil Attention Danger

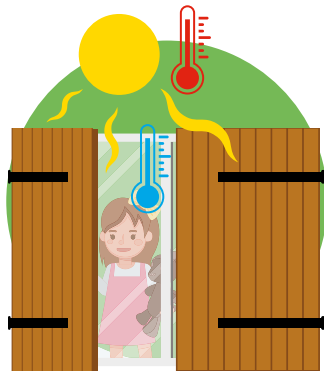
Enfant et adulte



Je transpire, je perds de l'eau, je risque la déshydratation



Je bois beaucoup d'eau



Je ferme les **volets** pendant la journée



Je **demande des nouvelles** à ma famille, mes amis...



Au travail, **je fais attention** à mes collègues et à moi



Je ne reste pas en plein soleil (je cherche l'ombre)



Je ne bois pas d'alcool



Je ne fais pas d'efforts ou de sport trop fatigant

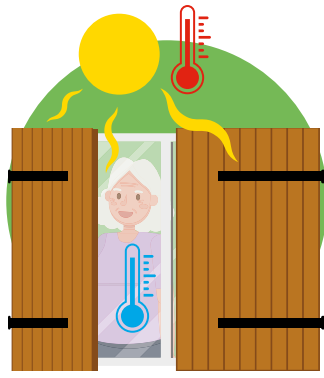
Personne âgée



Je transpire peu. La température de mon corps augmente = attention je suis en danger



Je mouille ma peau et «je fais de l'air»



Je **ferme les volets** pendant la journée



Je **donne de mes nouvelles** à ma famille, mes amis...



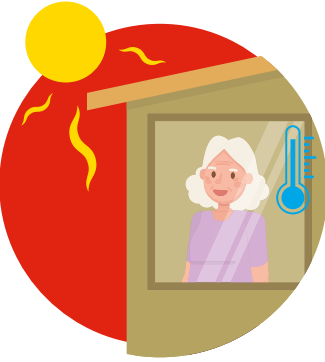
Je passe plusieurs heures dans un **endroit frais ou climatisé**
(musée, cinéma...)



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour mais pas d'alcool



Je mange comme d'habitude
(fruits, légumes, pain, soupe)



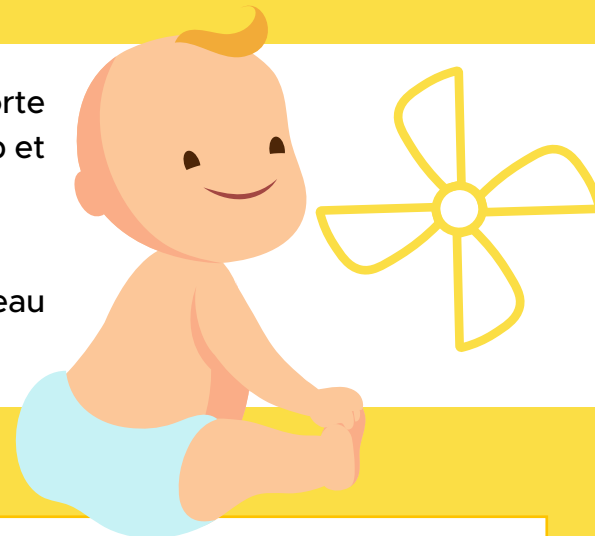
Je ne sors pas aux heures les plus chaudes

2. Les conseils pour les personnes vulnérables

Pour les nourrissons et les jeunes enfants

Chez les jeunes enfants, l'hydratation en période de forte chaleur est primordiale : ils sont actifs, transpirent trop et se déshydratent.

Évitez de les sortir aux heures chaudes de la journée.
En cas de sortie les protéger avec un T-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil.



À retenir

Il faut les faire boire autant que ce qu'ils transpirent.

- Dans la journée, donnez des **bains fréquents** à votre bébé/jeune enfant, d'une **température inférieure d'un à deux degrés** à celle du corps.
- Pour éviter la déshydratation, proposez-leur de l'eau fraîche, une fois par heure au moins, au biberon ou au verre, sans attendre que la soif se manifeste.
- Faites-les **boire la nuit**, s'ils se réveillent.
- Donnez-leur également des **fruits, légumes et laitages** car ils sont riches en eau.
- Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture au soleil, même quelques minutes.

Pour les sans-abri

Si vous rencontrez une personne à la rue en difficulté, n'hésitez pas à appeler le **SAMU SOCIAL** au **04 13 94 85 51**.

Attention, le Samu social ne se substitue pas aux secours, en cas de constat de déshydratation sévère appelez le 112.

Pour les personnes âgées

À l'inverse des jeunes adultes et des enfants, le système de régulation fonctionne moins bien chez les seniors.

Bien souvent, la personne âgée ne se plaint pas et ne réclame rien. Elle a plus de difficulté à boire en quantité et perd sa capacité à transpirer.
Le corps n'arrivant plus à se refroidir, il risque alors un coup de chaleur, parfois mortel.

La transpiration est insuffisante, la température augmente, la peau devient chaude, la personne est prise de crampes, de malaises, de nausées, de maux de tête...



À retenir

L'hydratation régulière en petite quantité est nécessaire.

Il faut également lutter contre la montée de température par d'autres mesures.

- **Humidifier directement la peau.**
- Prendre des **douches**.
- Appliquer régulièrement des **linges humides sur la peau** ou vaporiser de l'eau sur le corps dans des **atmosphères climatisées** ou en utilisant en plus un ventilateur.
- Se rendre régulièrement dans une **pièce climatisée ou ventilée**.
- S'assurer d'être entourés (famille, voisins) et d'avoir accès à l'eau pour **boire 2L d'eau / jour**.

3. Les mesures prises par la Ville de Marseille



L'action de la Ville de Marseille

La canicule peut avoir un impact considérable. Certaines mesures sont mises en place selon les niveaux d'alerte.

NIVEAU 1 VERT

- La Ville de Marseille communique et rappelle les bons gestes à adopter en cas de vagues de chaleur, en activant sa communication grand public et active ses services techniques pour être opérationnelle en cas d'alerte "Fortes chaleurs et canicule".
- Ouverture des douches municipales du Samu social du lundi au samedi de 8h à 13h.
- Ouverture de l'ensemble des parcs et jardins de la ville jusqu'à 21h.

NIVEAU 2 JAUNE

- La Ville de Marseille ouvre la plage des Catalans 7j/7 24h/24.
- La Ville de Marseille participe au dispositif opérationnel organisé par l'ARS PACA, sous l'autorité du Préfet en vue d'un éventuel passage au niveau 3 "Alerte Canicule".
- Augmentation de distribution d'eau aux personnes à la rue.
- Adaptation des activités dans les crèches / écoles / centres aérés.

NIVEAU 3 ORANGE

- La Ville de Marseille déclenche son Plan Communal de Sauvegarde (PCS) et met en place les actions spécifiques, sur l'ensemble de son territoire, selon une procédure de gestion de crise prédéfinie.
- **LIEUX PUBLICS FRAIS DISPONIBLES** (voir liste page 11)
- **PISCINES MUNICIPALES**
Elles sont gratuites pour toutes et tous.
- **LES ACTIONS RENFORCÉES POUR LE SAMU SOCIAL MUNICIPAL :**
 - Une extension d'ouverture des douches municipales, au 4 rue Berton 13005 Marseille, les dimanches et jours fériés de 8h à 13h et en cas de canicule les jours et les horaires s'intensifient.
 - Une augmentation de la distribution d'eau aux personnes vulnérables dans la rue lors des maraudes
 - La distribution de "kit canicule" gratuit est déployée par les équipes des maraudes (casquettes, claquettes, gourdes réutilisables et distribution des cartes des fontaines et du guide de la solidarité).
- Revue des manifestations en extérieur (maintien avec aménagement ou annulation).

NIVEAU 4 ROUGE

- La Ville de Marseille en alerte maximale, active son Poste de Commandement Communal (PCC) et assure le lien entre l'État, son Administration, pour une conduite de crise optimale, en faveur des Marseillaises et des Marseillais.

L'action du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

A En cas de canicule, le CCAS se mobilise selon les différentes phases décrites ci-dessous :

NIVEAU 2 JAUNE

- Le CCAS intensifiera ses appels auprès des usagers.

NIVEAU 3 ORANGE

- Le CCAS effectuera des appels sur l'ensemble des abonnés du dispositif de téléassistance.
- Il renforcera également les visites du personnel dans les résidences "autonomie" et à domicile en fonction des besoins.
- Dans le cadre de la prestation de portage de repas (Domi'resto), le CCAS doublera les quantités d'eau livrées au domicile des personnes âgées.
- Dans le cadre de sa plateforme téléphonique de veille sociale, le CCAS intensifiera ses appels, le week-end compris.

NIVEAU 4 ROUGE

- Le CCAS intensifiera son action d'information de sensibilisation et d'identification dans le cadre du plateau téléphonique de veille sociale 7 jours sur 7.
- De plus, le CCAS ouvrira les résidences, "autonomie" et notamment les espaces climatisés pour les personnes fragilisées âgées du quartier.
- Le CCAS renforcera sa coordination avec le SAMU social, dans le cadre des signalements de personnes âgées, vulnérables et des sans-abri.

*SALLES RAFRAÎCHIES DES RÉSIDENCES "AUTONOMIE" DU CCAS

LES MAGNOLIAS DES CARMES

1 place du Terras – 13002
Tél. : 04 91 91 33 06

L'ESCALE DU PANIER

60, rue de l'Evêché – 13002
Tél. : 04 91 91 13 53

LES JARDINS DU VALLON

52, av de Frais-Vallon – 13013
Tél. : 04 91 06 38 12

LA ROSERAIE DE SAINT-TRONC

273, bd Paul Claudel – 13010
Tél. : 04 91 75 01 64

Afin de faciliter l'organisation et de prendre soin de vous, merci de joindre téléphoniquement les résidences avant tout déplacement.

B Inscrivez-vous : si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée.

Pensez à vous inscrire au registre nominatif du CCAS de Marseille. Vous pourrez ainsi bénéficier des services d'aide mis en place pendant les fortes chaleurs.

Contactez : Allô Mairie au 30 13 (appel gratuit).

Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien car certains traitements peuvent aggraver la déshydratation et les coups de chaleur.

Consultez régulièrement les prévisions météorologiques et la carte de vigilance de Météo France. www.meteofrance.com

Pendant les périodes d'alerte canicule le numéro vert " Canicule info service " joignable au **0800 06 66 66 est activé (appel gratuit)**. Il permet d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage.

En cas de malaise, appelez le 15.

4. Pollution atmosphérique et fortes chaleurs, quelles précautions ?

Les fortes chaleurs sont susceptibles d'entraîner l'élévation des niveaux de certains polluants (ozone, particules), comme notamment lors des " pics " de pollution atmosphérique (dépassement des seuils d'information ou d'alerte).

Limitez les sorties durant l'après-midi et limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) en plein air.

Il est possible d'agir pour diminuer nos émissions en modifiant nos comportements. Le trafic routier étant le principal polluant, il est possible de moins polluer en privilégiant : **les transports en commun, les véhicules électriques et le covoiturage.**

Toutes ces solutions ont aussi l'avantage de diminuer également les émissions de gaz à effet de serre, et donc de lutter conjointement contre le réchauffement climatique.

5. Où trouver les lieux de fraîcheur à Marseille*

LIEUX PUBLICS FRAIS OUVERTS GRATUITEMENT PAR LA VILLE DE MARSEILLE EN CAS DE CANICULE

- Mairie
- Musée
- Bibliothèque / Médiathèque
- Parc
- Piscine

1^{er} arrondissement :

- Mairie de secteur, 61 voie La Canebière
- Bibliothèque Alcazar, 58 cours Belsunce
- Musée d'histoire de Marseille, Centre commercial Centre Bourse, 2 rue Henri Barbusse
- Piscine Alice Milliat, 90 rue Louis Grobet

2^e arrondissement :

- Mairie du 2^e secteur, 2 place de la Major
- Mémorial des camps de la mort des Déportations, avenue Vaudoyer
- Préau des Accoules, 29 Montée des Accoules, 13002
- Musée des Arts Africains Océaniens Amérindiens, 2 rue de la Charité
- Musée d'Archéologie Méditerranéenne, 2 rue de la Charité

3^e arrondissement :

- Archives municipales, 10 rue Clovis Hugues

4^e arrondissement :

- Bibliothèque des Cinq-Avenues, 5 imp. Fissiaux
- Musée des Beaux Arts, Place Henri Dunat
- Muséum d'histoire naturelle de Marseille, 1 bd Philippon,
- Piscine Valiier, 2 Bd Françoise Duparc
- Parc Longchamps, Place Henri Dunan

5^e arrondissement :

- Mairie du 3^e secteur, 13 square Sidi Brahim

6^e et 7^e arrondissements :

- Bibliothèque de Castellane, station de métro place Castellane sortie Prado Cantini
- Musée Cantini, 17 rue Grignan

8^e arrondissement :

- Mairie du 4^e secteur (Bagatelle), 125 rue du Commandant Rolland
- Médiathèque Bonneveine, Centre Vie de Bonneveine, 112 Av de Hambourg
- Musée des Arts décoratifs de la Faïence et de la Mode, 134 avenue Claude Bay
- Musée d'Art Contemporain, 69 Avenue d'Haifa
- Piscine pointe Rouge, 42 promenade du Grand Large
- Piscine René Magnac, 121 avenue de Mazrgues
- Parcs Borély, avenue du parc Borély
- Jardin Bagatelle, 125 rue du Commandant Rolland
- Parc Pastré, 155 avenue de Montredon

9^e arrondissement :

- Mairie du 5^e secteur, Maison blanche, 150 bd Paul Claudel
- Piscine Desautel, 18 chemin Joseph Aiguier
- Parc colline Saint-Joseph, chemin de la Colline Saint-Joseph
- Parc maison Blanche, 150 bd Paul Claudel

10^e arrondissement :

- Parc du 26^e centenaire, avenue Jules Cantini
- Parc public Saint-Cyr, 85 chemin rural de la Valbarelle à Saint Marce
- Parc des Bruyères, 251 chemin rural des Prud'hommes

11^e arrondissement :

- Bibliothèque de la Grogarde, Bd Berthier
- Piscine Granière (La), 96 traverse de La Granière

12^e arrondissement :

- Mairie du 6^e secteur, bd Bouyala D'Arnaud
- Piscine Louis Armand, 29 bd Louis Armand
- Parc de la Moline, 34 bd Marius Richard

13^e arrondissement :

- Bibliothèque du Merlan, 52 av de Frais Vallon
- Musée de la Moto, 18 Traverse Saint-Paul
- Piscine Frais vallon, 37 avenue de frais Vallon
- Parc Athéna, 222 rue Albert Einstein

14^e arrondissement :

- Mairie du 7^e secteur, 72 rue Paul Coxé
- Piscine Saint-Joseph, 10 chemin rural de Fontainieu
- Parc Fond obscure, 38 avenue Prosper Mérimée
- Parc terrain d'Aventure Jardin de l'Espérance, 27 bd Charles Moretti
- Parc du Grand Séminaire, 72 rue Paul Cox

15^e arrondissement :

- Mairie du 8^e secteur, 246 rue de Lyon
- Médiathèque Salim-Hatubou, 1 rue des Frégates
- Piscine La Castellane, 274 bd Henri Barnier
- Parc Brégante, 1 avenue de la Viste
- parc François Billoux, 246 rue de Lyon

16^e arrondissement :

- Bibliothèque de Saint-André, 6 bd Jean Salducci

LES PARCOURS FRAÎCHEUR :

Dans le cadre du projet Européen "Cool Noons" dont la Ville de Marseille est lauréate, deux parcours fraîcheur ont été élaborés en lien avec l'Office de Tourisme. Carte disponible sur marseille.fr/environnement

CARTE DES LIEUX DE FRAÎCHEUR ET FONTAINES PUBLIQUES

Pour vous rafraîchir, pensez à profiter notamment des îlots de fraîcheur regroupés sur une cartographie accessible sur marseille.fr/social/seniors/canicule-et-fortes-chaleurs





**Toutes les informations sur
marseille.fr/canicule**



Imprimerie municipale de la Ville de Marseille © Adobestock
Imprimé avec des encres végétales sur papier issu de forêts gérées durablement.
Ne pas jeter sur la voie publique.