



Centre Local d'Information et de Coordination de la Presqu'île Guérandaise  
26bis, faubourg Saint Michel 44350 GUERANDE  
Tel : 02.40.62.64.64 / Fax : 02.40.62.64.66  
Site : [www.cliceclairage.com](http://www.cliceclairage.com)

## CLIC INFOS Juin 2013

# La canicule et nous

### Plan canicule

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre communal d'Action Sociale (CCAS). Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

### Les gestes à adopter

Les personnes âgées constituent une population vulnérable, il est important qu'elles se protègent au maximum de la chaleur pour éviter l'hyperthermie.

Avec l'âge le corps transpire moins, il est donc nécessaire d'abaisser la température corporelle. Pour cela il y a plusieurs moyens :

- ‡ la personne peut mouiller régulièrement son corps (gants humides, vaporisateur...),
- ‡ assurer une légère ventilation (ventilateur, éventail...),
- ‡ ne pas sortir aux heures les plus chaudes (entre 11<sup>h</sup> et 21<sup>h</sup> en période de canicule)
- ‡ garder la maison au frais par exemple en fermant les volets.
- ‡ boire régulièrement et continuer à manger suffisamment.

### Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation chez la personne âgée.

- ‡ Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer ;
- ‡ Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions.
- ‡ Nausées, vomissements, diarrhée, soif ;
- ‡ Crampes musculaires,
- ‡ Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C) ;
- ‡ Agitation nocturne inhabituelle.



***Pour plus d'informations, le Ministère de la santé et des sports et l'Inpes ont ouvert depuis le 1er juin le numéro vert Canicule Info Service : 0 800 06 66 66, ainsi que le site [www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule).***

# Prévention conduite automobile des séniors



**Des déplacements  
en toute sécurité  
pour les aînés !**

**MARDI 25 JUIN 2013**  
**9h00**  
Espace Culturel de Saint-Lyphard

MATINÉE DE SENSIBILISATION POUR LES  
SENIORS SUR LES RISQUES LIÉS À LA CONDUITE

**GRATUIT**

Plus d'informations sur :  
[www.ville-guerande.fr](http://www.ville-guerande.fr)

Réflexomètre  
Séance de  
code géant  
Collation  
Posez toutes  
vos questions  
aux professionnels !

Ayez le bon réflexe  
et venez participer  
à cette matinée de  
sensibilisation et  
d'information !

**INSCRIPTIONS**  
CLIC 02 40 62 64 64  
avant le 18 juin  
Possibilité de venir accompagné



Loire Atlantique CLIC éclair'âge



CLINIQUE MUTUALISTE  
DE L'ESTUAIRE

Le 25 juin 2013

De 9<sup>h</sup>00 à 12<sup>h</sup>30  
De 14<sup>h</sup>00 à 17<sup>h</sup>30

## Au programme :

- 9<sup>h</sup>15/14<sup>h</sup>15 : Mot d'ouverture par le CLIC
- 9<sup>h</sup>20/14<sup>h</sup>20 : Intervention de l'Association AGIR Senior
- 10<sup>h</sup>30/15<sup>h</sup>30: Collation et essais sur le réactiomètre
- 11<sup>h</sup>00/16<sup>h</sup>00: Code géant