

# CHALEUR ESTIVALE



# FROID HIVERNAL



# SECURITE TOUTE L'ANNEE



Document réalisé par le Brigadier Chef Principal Jean-Luc PROUST  
de la **Police Municipale de Mouans-Sartoux**

Avec l'aide d'informations transmises par la Gendarmerie Nationale,  
la Croix-Rouge,  
l'IFREMMONT,  
le Conseil Général des Alpes-Maritimes,  
l'Agence Régionale de Santé  
et le Centre Communal d'Action Sociale de la commune.

# SOLEIL - SOLITUDE - SOLIDARITE



Pour les personnes âgées qui vivent chez elles, l'été est synonyme de soleil mais également de solitude.

Pendant les grandes vacances estivales, la famille et les proches sont absents pendant parfois plusieurs semaines et l'attention qui est prêté d'ordinaire aux personnes âgées est moins soutenue.

Nous savons pourtant combien nos aînés ont besoin d'être entourés et conseillés dans des situations délicates et notamment lors de fortes chaleurs.

Parce que dans des conditions climatiques difficiles, l'isolement est un facteur aggravant.

Le soleil est un phénomène naturel auquel nous devons bien nous adapter.

Nous savons le faire et il doit en être de même pour la solitude : nous devons tout faire pour rompre avec cette situation qui n'est pas une fatalité.

C'est une question de volonté, de savoir-faire et de savoir vivre.

Pour chacun d'entre nous, l'été est le moment d'être doublement vigilant.

### Cet été, soyons prêts, soyons proches.

Chaque saison demande une adaptation plus ou moins importante.

L'été est souvent difficile à appréhender pour certaines catégories de la population. Sachez les repérer pour leur venir en aide.

### Nos aînés sont naturellement concernés.

Quand le corps vieillit, sa capacité à s'adapter aux changements de température est considérablement ralentie, le ressenti concernant la chaleur est moindre et ainsi le besoin de se protéger n'apparaît pas comme évident.

Il y a certainement dans votre entourage une personne qui vit isolément chez elle.

Renseignez-vous, contactez-la et veillez à ce qu'elle soit bien entourée.

### Des populations sensibles aux coups de chaleur.



Il n'y a pas que le vieillissement qui favorise les problèmes liés à la chaleur.

La perte d'autonomie des personnes présentant un handicap entraîne également des difficultés pour faire face à la période estivale.

Les personnes gravement malades sont aussi exposées.

Parmi les pathologies à risque on peut dénombrer :

- la maladie de Parkinson,
- la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées,
- les maladies cardio-vasculaires,
- l'obésité,
- la prise de certains médicaments qui amplifient les effets de la chaleur.

Les conditions de logements mal adaptés aux fortes chaleurs accentuent les dommages du soleil : habiter au dernier étage, un logement mal isolé, mal ventilé ou vivre dans un centre ville pollué, ce qui ne peut être le cas à Mouans-Sartoux.

[L'isolement est un facteur aggravant.](#)



Vivre chez soi est une chance pour les nombreuses personnes âgées qui ont fait ce choix plutôt que d'aller dans une maison de retraite.

Mais cela peut également être source d'isolement et de solitude.

En cas d'accident domestique ou de coup de chaleur, il est plus difficile d'avertir et donc d'intervenir à temps.

Outre les personnes âgées, il y a également des personnes atypiques, recluses, vivant plus ou moins en marge de la société, ou ayant un handicap important et qui vivent seules.

Ces personnes sont exposées car elles ont le plus souvent tendance à se replier sur elles-mêmes.

Etre attentif aux autres, c'est déjà porter secours.

Nous n'avons pas le droit de dire : « je ne savais pas ! ».

Autour de nous il y a une ou plusieurs personnes qui ont besoin de notre attention cet été.

Dans certains cas, c'est une question de vie ou de mort.

Tout simplement.

Nous sommes tous concernés, tous responsables.

Le bon geste : boire beaucoup.



Boire quand il fait chaud, c'est indispensable et même vitale.

Le corps se déshydrate.

Il faut boire de l'eau, avec un sirop léger si la personne n'aime pas l'eau plate. 1 litre et ½ par petites quantités réparties régulièrement tout au long de la journée.

Et manger des fruits juteux comme les melons, les pastèques ou le raisin.

Le corps maintient ainsi son état hydrique indispensable à son bon fonctionnement.

Une personne âgée ressent moins la sensation de soif et a tendance à boire trop peu et trop tard.

Veillez à ce qu'elle ait toujours quelque chose à boire à porter de la main.

Proposez-lui de prendre cette bonne habitude.

Dans sa corbeille de fruits, il y aura toujours quelque chose à manger qui désaltère.

Quand il fait chaud, il faut mettre de préférence des vêtements en coton et de couleur claire pour que la sueur s'évapore et éviter ainsi la dermatite (éruption très irritante de la peau ; de couleur rouge, elle met mal à l'aise et peut entraîner des complications infectieuses).

A chaque saison ses vêtements ; s'adapter au climat de l'été c'est changer de « peau », mettre des vêtements appropriés.

Quand on sort, il faut impérativement mettre un chapeau ou une casquette et ne pas rester exposé au soleil trop longtemps.

Sur la terrasse ou dans le jardin, le parasol est indispensable.

Se protéger du soleil quand on est dehors, c'est conserver un peu de fraîcheur sur soi.

### [Se reposer c'est la santé.](#)

Il y a un temps pour tout : entre 11H00 et 17H00, quand le soleil d'été est le plus intense, il fait vraiment trop chaud pour sortir ou s'activer à des tâches pénibles.

Conseillez à la personne que vous visitez de rester chez elle.

Pour garder la fraîcheur de la maison, fermez les volets ou tirez les stores côté sud.

Si son habitation est mal adaptée contre la chaleur, emmenez-la dans un endroit frais ou climatisé comme les grands magasins, le cinéma, le Centre Communal d'Action Sociale ou d'autres qui la rafraîchiront.



Vous le constaterez par vous même, il est difficile de conseiller à quelqu'un de rester tranquille pendant une bonne partie de la journée. L'impression culpabilisante de ne rien faire est très forte.

Pourtant il s'agit bien de tout faire pour ne pas s'exposer aux méfaits de la chaleur.

Paradoxalement, tout faire, c'est en faire le moins possible... Ne pas s'activer, ce n'est pas rien.

Dites-le lui, elle comprendra mieux et se sentira moins coupable d'être, en apparence, inactive entre 11H00 et 17H00 quand la chaleur est écrasante. Une activité manuelle comme le dessin, la peinture ou une activité cérébrale comme la lecture, les mots-croisés pourra l'occuper dans ce créneau horaire.

### [Il est vital de s'informer.](#)

Quand on ne sait pas, on ne peut pas prévoir.

Prendre connaissance régulièrement de la météo, c'est se tenir au courant de l'état du temps à venir et pouvoir ainsi agir en conséquence.

Météo France s'inscrit dans le plan de vigilance des pouvoirs publics avec une nouvelle « carte vigilance » dédiée à la surveillance de la canicule.

Dans le même sens et avec la même optique, la Municipalité de Mouans-Sartoux possède son propre « plan canicule ».

En effet à chaque saison estivale, soit du 1<sup>er</sup> Juin au 31 Août, les agents de la Police Municipale de Mouans-Sartoux, en partenariat avec le Centre Communal d'Action Sociale, prennent contact avec les administrés isolés et âgés de plus de 65 ans.



Grâce à ce procédé, les agents sont à même de détecter un problème latent chez telle ou telle personne ; Qu'il s'agisse d'un habitat mal isolé, d'une incapacité à être autonome, d'une détresse psychologique ou autre, l'agent signale la ou les difficultés rencontrée(s) aux services sociaux de la commune de Mouans-Sartoux afin qu'un suivi personnalisé puisse être mis en place.

**Chaque été près de 700 personnes sont ainsi contactées.**

## Numéros et sites utiles

- Météo France (site Internet) :  
[www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)
- Les bulletins météo de la télévision, de la radio et du journal local.
- Les conseils du Ministère de la Santé, canicule info service :  
08 21 22 23 00 ou 08 00 06 66 66
- Le Centre Communal d'Action Sociale :  
04 92 92 47 22 ou 06 75 21 73 19
- La Police Municipale : 04 92 92 43 81 (secrétariat)  
ou 04 92 92 47 27 (patrouille)
- La Brigade Territoriale Autonome de Gendarmerie :  
04 93 75 27 46
- Le Service d'Aide Médicale d'Urgence (SAMU) : 15 ou 115

### Recevoir de la visite.

Même si la personne visitée ne vous l'a pas explicitement demandé, inquiétez-vous de savoir si elle a besoin de quelque chose.

Proposez-lui des visites régulières pendant les fortes chaleurs.

Anticipez.

Pensez à elle, c'est penser à ce qu'elle oublie : boire sans avoir soif, se mettre au frais, s'habiller léger et se reposer, aérer sa maison sans la surchauffer.



La chaleur humaine est le meilleur rempart contre la canicule.

Il n'y a pas de fatalité.

La solidarité entre voisins est la meilleure garantie contre les effets nuisibles des fortes chaleurs.

Beaucoup plus que le soleil (phénomène naturel) c'est l'isolement (phénomène social) qui a été responsable d'une partie des décès dus à la canicule d'août 2003.

En été, un simple bonjour peut sauver une vie.

## Des symptômes à surveiller – des gestes qui sauvent.

- **Le coup de soleil**

Rougeurs et douleurs, fièvre, maux de tête → Installez la personne dans un endroit frais, assise ou allongée et donnez lui à boire.

- **Les crampes**

Douleurs aux bras, jambes ou ventre et forte transpiration → Installez la personne dans un endroit frais, assise ou allongée et donnez-lui à boire + appelez le médecin traitant.

- **L'épuisement**

Faiblesse généralisée, pouls faible, évanouissements, vomissements, peau froide et pâle, forte transpiration → **Attention danger !** Appelez les services d'urgence (SAMU au 15 ou Sapeurs pompiers au 18).

Installez la personne allongée dans un endroit frais, sec et aéré. Appliquez régulièrement de l'eau froide sur son corps et éventez la peau mouillée. Mettez éventuellement de la glace sur sa tête, la nuque, les aisselles et l'aine. Par la suite, quand vous lui rendrez visite, donnez lui à boire de l'eau, des jus de fruits ou des boissons énergétiques. Elle doit aussi manger régulièrement environ toutes les 2 ou 3 heures pour éviter la perte de sels minéraux.

- **Le coup de chaleur**

Température du corps élevée supérieure à 40°, peau sèche et chaude, vomissements, diarrhées, désordres mentaux, coma possible → **Attention danger !** Appelez immédiatement les services d'urgence (15 ou 18).

Il faut faire tomber la température : déshabillez entièrement la personne et donnez-lui un bain frais si son état le permet.

Sinon allongez-la dans un endroit frais, sec et aéré ; une chambre avec climatisation ou à défaut un ventilateur face à une bassine remplie d'eau froide ou de glace.

Appliquez-lui des linges humidifiés d'eau froide et éventez l'eau qui se trouve sur sa peau.

Les urgences prévenues, elle sera hospitalisée.

Quand elle reviendra chez elle, vous l'inciterez à rester au frais, à boire de l'eau régulièrement, à manger toutes les deux ou trois heures et à prendre plusieurs douches ou bains dans la journée.

*« Il faut savoir qu'un quart des personnes victimes d'un coup de chaleur en garde des séquelles (défaillances corporelles diverses et profondes, détresse respiratoire, coagulation sanguine...) ».*

### La solidarité, c'est la vie.

Etre en bonne santé, c'est l'affaire de tous.

Dans les situations les plus extrêmes comme lors d'une canicule, l'entourage immédiat est la meilleure garantie pour conserver la santé.

Vivre, c'est savoir vivre les uns avec les autres et particulièrement avec les plus isolés et les plus fragiles, ceux qui risquent de souffrir des aléas du temps...nos aînés.

### Moustique tigre : Nuisances et maladies.



### Ce qu'il faut savoir.

Il existe différents types de moustiques, dont *l'Aedes Albopictus*, qui a la particularité de *piquer surtout pendant la journée*. Il est également appelé moustique « tigre » à cause de sa silhouette noire et de ses rayures blanches, sur l'abdomen et sur les pattes.

Le moustique tigre est surtout source de nuisance : il pique le jour et sa piqûre est douloureuse. Toutefois, il peut dans certaines conditions particulières, transmettre la dengue ou le chikungunya (maladies tropicales dues à un virus).

### Comment pourrait survenir une épidémie dans le Sud de la France et comment la prévenir ?

*Aujourd'hui il n'y a pas d'épidémie de chikungunya ni de dengue en France métropolitaine. Cependant, présent depuis des années en Asie, Afrique, Amérique et dans l'Océan Indien, ce moustique s'est installé depuis 2004 dans le Sud de la France.*

A l'occasion d'un voyage dans un pays où l'une de ces maladies circule, une personne se fait piquer par un moustique infecté par le virus de la dengue ou du chikungunya. A son retour dans le Sud de la France, si un moustique *Aedes Albopictus* sain pique cette personne malade, il s'infecte. Ce moustique peut alors transmettre le virus de la dengue ou du chikungunya à une personne saine en la piquant. Le virus se propage alors de cette manière à d'autres personnes.

*Je suis particulièrement vigilant si je reviens d'une zone tropicale : je consulte un médecin en cas de fièvre brutale et de douleurs particulières ou de courbatures.*

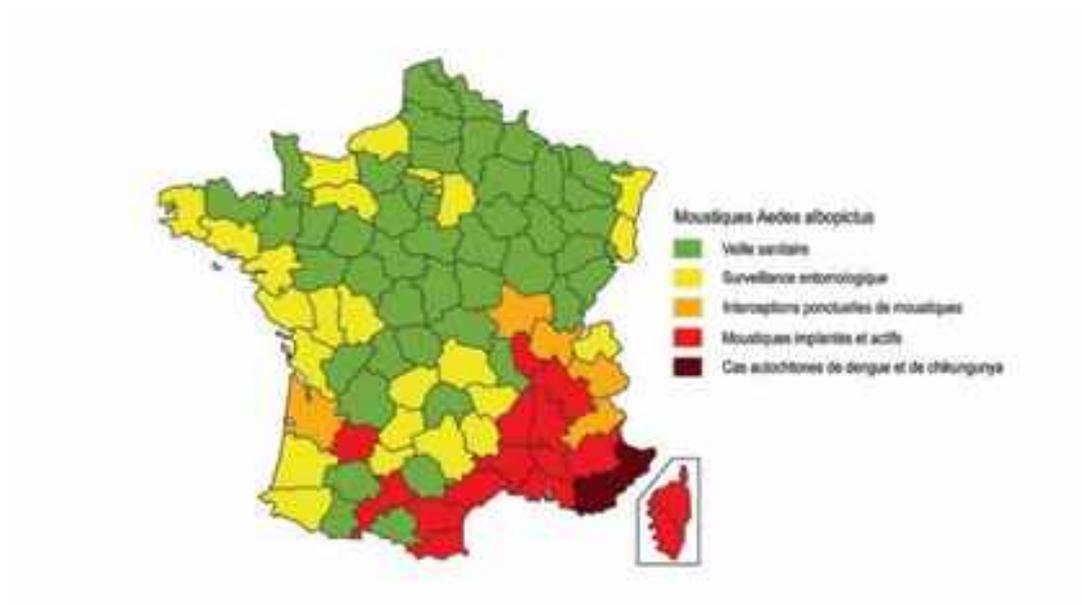
### Comment se protéger des piqûres ?

*Pour éviter de me faire piquer :*

- J'applique sur ma peau des produits anti-moustique, surtout la journée. Je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien avant toute utilisation, surtout en ce qui concerne les enfants et les femmes enceintes.
- Je porte des vêtements couvrants et amples.
- Les bébés peuvent dormir sous une moustiquaire imprégnée.
- J'utilise des diffuseurs d'insecticide à l'intérieur et des spirales à l'extérieur.

- Si besoin et si j'en dispose, j'allume la climatisation : les moustiques fuient les endroits frais.

### Comment limiter le développement ?



Le moustique se développe en 4 étapes : *œuf, larve, nymphe et adulte*.  
Les larves de moustiques ont besoin d'eau stagnante pour se développer.

Tous les moustiques n'occupent pas la même niche écologique. Le moustique « tigre » est fortement affilié à l'homme et il vit au plus près de chez nous. Il se déplace peu.

Ainsi, le moustique qui vous pique est né chez vous !

Il se développe dans de petites quantités d'eau : des soucoupes de pots de fleurs, des vases et tout récipient contenant de l'eau.

### Pour éliminer les larves, il faut :

Éliminer les endroits où l'eau peut stagner :

- petits détritrus
- pneus usagés

- encombrants
- déchets verts

Changer l'eau des plantes et des fleurs une fois par semaine ou si possible :

- supprimer les soucoupes des pots de fleurs
- remplacer l'eau des vases par du sable humide

Vérifier le bon écoulement des eaux de pluie et des eaux usées et nettoyer régulièrement :

- gouttières
- regards
- caniveaux et drainages

Couvrir les réservoirs d'eau avec un voile moustiquaire ou un simple tissu :

- bidons d'eau
- citernes
- bassins

Couvrir les piscines hors d'usage et évacuer l'eau des bâches ou traiter l'eau (eau de javel, galet de chlore...).

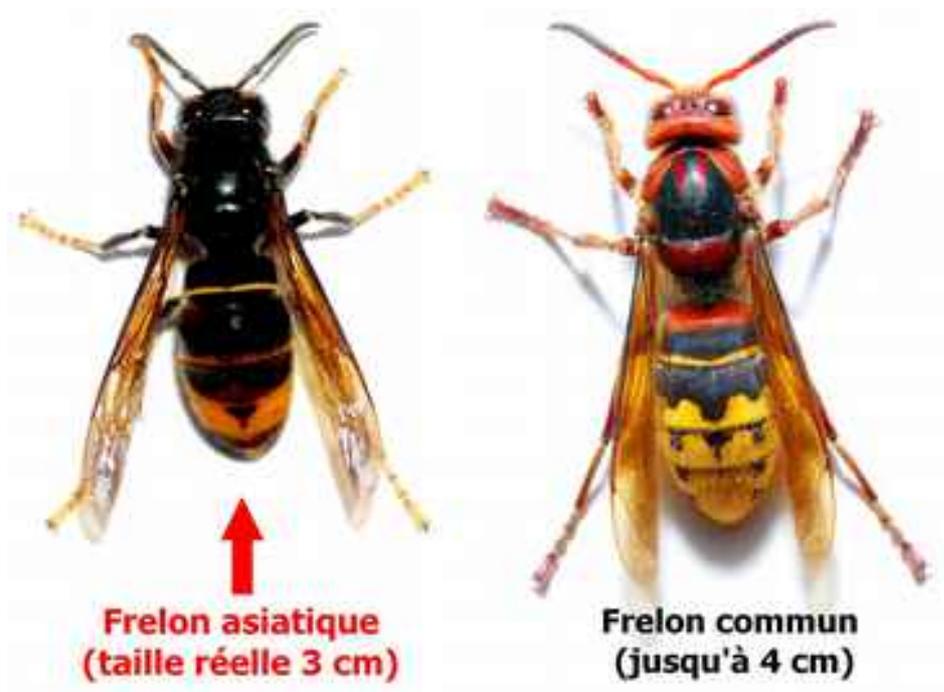
Pour éliminer les lieux de repos, pensez à :

- Débroussailler et tailler les herbes hautes et les haies

- Elaguer les arbres
- Ramasser les fruits tombés et les débris végétaux
- Réduire les sources d'humidité (limiter l'arrosage)
- Entretenir votre jardin

[Frelon asiatique : un risque pour tous.](#)

*...Les abeilles ne sont pas les seules victimes...*



On parle beaucoup des risques engendrés par ce nouveau venu en Europe pour les populations d'abeilles.

Il faut prendre conscience que ce frelon présente aussi un risque professionnel pour les salariés de certains secteurs d'activité !

Le frelon asiatique encore appelé *vespa velutina* ou *frelon à pattes jaunes* ou *nigri thorax* a été introduit en France en 2004 dans le Lot et Garonne par la voie du commerce dans un conteneur de poteries en provenance de Chine.

Sans ennemi naturel ni prédateur, son territoire croît à raison de 100 kms par an. On le trouve aujourd'hui dans une cinquantaine de départements.



INPN (Inventaire National du Patrimoine Naturel), Janvier 2013

Départements non colonisés

Départements colonisés

Localités signalées comme abritant des frelons asiatiques

Ces sont les apiculteurs qui les premiers, se sont inquiétés. Depuis le 26 décembre 2012 le frelon asiatique est classé comme danger sanitaire de 2<sup>ème</sup> catégorie.

Il fait depuis mai 2013 l'objet d'un plan national de lutte et de prévention autour des ruchers.

Bien que plus petit que son cousin européen *vespa crabro*, il fait peur. Quelques particularités physiques permettent de le reconnaître : ses pattes jaunes, ses couleurs plus sombres, son thorax noir, son abdomen foncé avec une fine strie jaune, le 4eme segment de son abdomen porte une large bande orangée.

Son nid a également des particularités : il est de forme sphérique avec une entrée latérale ce qui le distingue des autres dont l'entrée est à la base ; il peut atteindre de grandes dimensions : 80 cm de diamètre, jusqu'à 1m de haut. Il est souvent situé en hauteur dans les arbres mais on peut le trouver dans des abris aérés sous les toits notamment.



### Un danger pour l'Homme ?

Malgré les croyances Il n'est pas plus dangereux que les autres: Son aiguillon n'est pas plus long, s'il injecte autant de venin qu'une abeille, sa pique n'est pas plus dangereuse (Toutefois son aiguillon est capable de traverser des tissus épais, des bottes en caoutchouc et piquer en profondeur ou pulvériser du venin à distance).

Les piques, très douloureuses, peuvent entraîner forte anxiété et agitation. Elles causent généralement une réaction locale qui n'est pas dangereuse sauf en cas de localisation au niveau des yeux ou de la bouche

et en cas de piqures multiples. Cependant de fortes réactions allergiques peuvent survenir ; dans ce cas là une prise en charge spécifique doit se faire et les secours doivent être appelés très rapidement.

A NOTER : il est peu agressif spontanément sauf s'il est dérangé, auquel cas il peut attaquer en groupe et de manière virulente.

Pour l'homme au total on retiendra comme facteurs de risque les piqures multiples (très souvent rapportées par les victimes), les piqures des muqueuses et l'hypersensibilité aux piqures des hyménoptères en général (guêpes, abeilles, bourdons, frelons).

### Qui peut détruire des nids ?

Deux cas peuvent se présenter :

- Sur le domaine privé : vous devez informer votre mairie. Puis une fiche de signalement sera transmise au Conseil général qui prendra contact avec une entreprise de désinsectisation proche du domicile du demandeur. Le désinsectiseur prendra rendez-vous avec le demandeur pour les modalités d'enlèvement du nid.



- Sur le domaine public : la voie publique, un lieu public d'accès libre, dès lors qu'il y a un risque particulier pour des tiers (une école, une rue passante, un square..) : les sapeurs-pompiers pourront être appelés. Ils effectueront la reconnaissance du site et des risques, et procéderont à la destruction du nid.



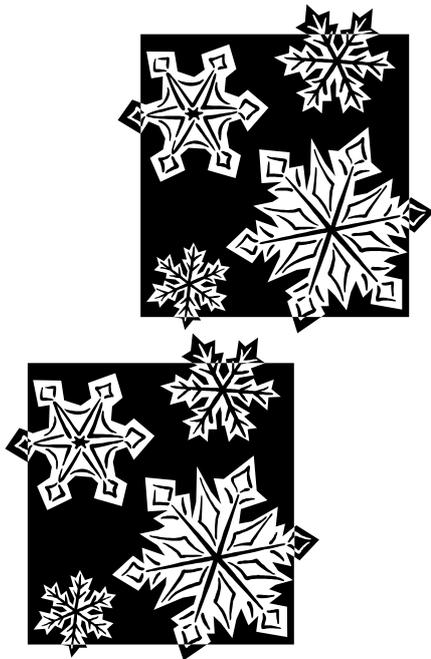
Il est déconseillé de détruire un nid par ses propres moyens.

**TIRS AU FUSIL, ABATTAGES D'ARBRES, LANCES A EAU  
DANS UN NID DE FRELONS SONT INUTILES ET DANGEREUX.**

Ces moyens ne détruisent pas les frelons et ont pour conséquence de disperser la colonie, de multiplier le nombre de nids et de mettre en danger les personnes aux alentours.



# Le Plan Grand Froid



Le Plan Grand Froid a été conçu afin de permettre à toute personne d'être « mise à l'abri » en période d'urgence climatique, en adaptant le dispositif d'accueil et d'hébergement départemental et en prévoyant une coordination exceptionnelle des acteurs territoriaux, tels que :

- Le Conseil Général
- Les Collectivités Territoriales
- La DDASS
- Le secteur hospitalier
- Les Forces de Gendarmerie et de Police (Nationale et Municipale)

## - Les secteurs associatifs

[Extraits de la Circulaire Interministérielle du 12 Novembre 2010 précisant les actions à mettre en œuvre au niveau local pour prévenir et faire face aux conséquences sanitaires propres à la période hivernale.](#)

*La France a connu une période de grand froid au cours de l'hiver 2008-2009.*

*A cette occasion, des phénomènes importants de tension au sein des établissements de santé ont été observés sur tout le territoire national.*

*Ces tensions se sont accompagnées d'une augmentation des pathologies infectieuses, en particulier chez les personnes âgées.*

*Cette situation a justifié la mise en place d'un système de remontées d'activité piloté par la DGS (Direction Générale de la Santé) et renseigné par les ARS (Agences Régionales de Santé).*

*Ce dispositif permet d'avoir une visibilité au niveau national sur l'état de l'offre de soins dans les établissements de santé et de mettre en évidence les phénomènes de tension, le cas échéant.*

*Lors des vagues de froid, à l'augmentation des pathologies infectieuses habituellement observées, s'ajoute une augmentation des cas d'intoxication au monoxyde de carbone.*

*En effet, suite à des coupures d'électricité, la mauvaise utilisation des groupes électrogènes, en particulier à l'intérieur des pièces fermées et non ventilées, ou bien l'utilisation de chauffages d'appoint à combustion en continu, sont à l'origine de nombreuses intoxications au monoxyde de carbone.*

[Les impacts sanitaires de la période hivernale et du froid.](#)



La mortalité associée à la période hivernale dépasse le cadre des décès par hypothermie des personnes sans abri.

En effet, la période hivernale est propice aux épidémies infectieuses, notamment les infections respiratoires ou digestives. Les épidémies, dont les bronchiolites, les gastro-entérites et surtout les syndromes grippaux saisonniers contribuent à augmenter la demande de soins.

Des variations saisonnières avec un pic hivernal sont également observées pour plusieurs pathologies, entre autre les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies respiratoires.

Le froid agit en effet directement en provoquant des hypothermies, des syndromes de Raynaud\* ou des engelures.

*\*(Troubles de la circulation sanguine. Les petites artères des extrémités se rétrécissent anormalement provoquant une décoloration brutale des doigts, une sensation désagréable voire douloureuse aux extrémités des doigts, des orteils, du nez ou des oreilles avec fourmillements, pulsations et engourdissement).*

Mais il a également des effets rapides sur le système cardiovasculaire et agit de manière plus directe sur le système respiratoire :

Il contribue à fragiliser l'épithélium pulmonaire\*, favorisant ainsi le développement d'infections broncho-pulmonaires.

*\*(Membrane des poumons).*

Toutefois et contrairement aux vagues de chaleur, les effets sanitaires sont le plus souvent différés d'une à deux semaines.

Les traumatismes peuvent également connaître une recrudescence en période hivernale, notamment lorsque le froid s'accompagne de verglas ou de neige.



Certaines populations sont plus vulnérables vis-à-vis du froid.

Il s'agit en premier lieu des personnes ne pouvant se protéger du froid (personnes sans abri, personnes demeurant dans des logements mal chauffés ou mal isolés) et des personnes présentant une défense physiologique vis-à-vis du froid moins efficace :

- les enfants (rapport surface / masse corporelle plus élevée favorisant les déperditions thermiques)
- les personnes âgées (diminution du métabolisme de base et mauvaise perception de la température)
- les personnes présentant certaines pathologies chroniques préexistantes cardiovasculaires, respiratoires ou endocriniennes (diabète, hypothyroïdie, insuffisance surrénalienne).

Enfin, une des conséquences indirectes du froid est l'intoxication au monoxyde de carbone, première cause de mortalité par intoxication aiguë en France.

Ce gaz incolore et inodore est responsable en France du décès de plus de 300 personnes par an (toutes circonstances confondues : intoxications accidentelles domestiques, professionnelles, émanations d'incendie, de véhicules à moteur, suicides). La moitié de ces décès est consécutive à des intoxications accidentelles survenues dans l'habitat.



En 2007, 1353 épisodes d'intoxication au monoxyde de carbone ont été déclarés, impliquant 4197 personnes.

Une prédominance des intoxications a été observée pendant la période de chauffe (79,8% d'Octobre à Décembre et de Janvier à Mars).

Parmi ces épisodes, 1070 sont survenus de manière accidentelle dans l'habitat (3368 personnes exposées).

Ces accidents peuvent laisser des séquelles à vie, de type neurologiques (syndrome parkinsonien, surdité de perception, polynévrite, troubles du comportement) et cardiaques (troubles de la repolarisation, infarctus du myocarde).

En période de froid ou suite à des épisodes météorologiques exceptionnels entraînant des coupures d'électricité, les accidents résultent notamment :

- de la mauvaise utilisation de certains appareils (appareils de chauffage d'appoint à combustion utilisés en continu, groupes électrogènes installés à l'intérieur d'un local...).

- de l'absence de ventilation dans la pièce où est installé l'appareil à combustion (pièces calfeutrées, entrées et sorties d'air bouchées).

### Les 3 niveaux d'alerte.

- **Niveau 1**, lorsque la température mesurée en degrés Celsius ( $^{\circ}\text{C}$ ) est positive dans la journée mais comprise entre  $0^{\circ}\text{C}$  et  $-5^{\circ}\text{C}$  la nuit.
- **Niveau 2**, lorsque la température est négative le jour et comprise entre  $-5^{\circ}\text{C}$  et  $-10^{\circ}\text{C}$  la nuit.
- **Niveau 3**, lorsque la température est négative le jour et inférieure à  $-10^{\circ}\text{C}$  la nuit (niveau de crise exceptionnel).



### Comprendre le phénomène de vague de froid.

C'est un épisode de temps froid caractérisé par sa persistance, son intensité et son étendue géographique. L'épisode dure au moins deux jours. Les températures atteignent des valeurs nettement inférieures aux normales saisonnières de la région concernée.

Le grand froid, tout comme la canicule, constitue un danger pour la santé de tous.

Les périodes de grand froid et de très grand froid sont à l'origine d'autres phénomènes météorologiques aux effets dangereux. La neige et

le verglas se forment par temps froid et peuvent affecter gravement la vie quotidienne en interrompant la circulation routière, ferroviaire voire même aérienne.



En France métropolitaine, les températures les plus basses de l'hiver surviennent habituellement en Janvier ou Février sur l'ensemble du pays. Mais des épisodes précoces (Novembre – Décembre) ou tardifs (Mars) sont également possibles.

Les climatologues identifient des périodes de froid remarquables en tenant compte des critères suivants :

- L'écart aux températures moyennes régionales
- Les records précédemment enregistrés et l'étendue géographique
- La persistance d'un épisode de froid

Trois scénarios météorologiques principaux peuvent donner des épisodes froids sur l'Europe. Au cours d'une vague de froid, la situation météorologique peut suivre l'un de ces trois scénarios ou les trois successivement.

- Un flux de Nord apporte de l'air polaire jusque sur la France. Cette situation dure rarement plus de quelques jours. Elle donne sur l'hexagone un temps perturbé, instable et assez froid.

- Un flux d'Est ou de Nord-Est apporte de l'air froid et sec accompagné d'un vent glacial sur notre pays. Cette configuration peut perdurer jusqu'à une dizaine de jours. La sensation de froid est ici renforcée par le vent.

Ce scénario était dominant durant les vagues de froid de Février 1956 et de Janvier 1963 (deux des plus marquantes depuis 1950).

- Un flux d'Est ou de Nord-Est froid, humide et perturbé apporte de la neige sur tout le pays, y compris sur le littoral méditerranéen (Février 2010 et 2012). L'action de l'anticyclone situé sur l'Europe du Nord est contrariée par une zone dépressionnaire généralement positionnée sur l'Europe du Sud. Cette situation peut durer jusqu'à une semaine.



Au cours des éclaircies nocturnes, les températures peuvent atteindre des valeurs remarquablement basses sur les sols enneigés.

Ce scénario était dominant durant les vagues de froid de Janvier 1985 et de Janvier 1987.

Exemple historique de froid extrême : En Février 2008 en Afghanistan, l'hiver le plus rigoureux des trente dernières années a coûté la vie à plus de 800 personnes et a eu un impact dévastateur sur le secteur agricole. Plus de 300.000 animaux sont morts en un mois.

[Se protéger avant une vague de froid.](#)



- **S'organiser à l'avance.**

- Préparer l'équipement nécessaire (médicaments, papiers d'identité, lampe de poche, etc....).
- Afin de prévenir les intoxications au monoxyde de carbone, vérifier le bon état de fonctionnement de son installation de chauffage, ne pas boucher les aérations et en cas d'utilisation de groupe électrogène, veiller à respecter les consignes du fabricant et à les placer à l'extérieur du bâtiment. Il est recommandé de ne pas utiliser de chauffage d'appoint en continu.
- Se faire connaître auprès des services municipaux qui ont des équipes d'aide et de secours prêtes à vous venir en aide.

- **Les personnes les plus à risque sont :**

- Les personnes âgées : la diminution de la perception du froid, de la performance de la réponse vasculaire, l'altération des vaisseaux, la diminution de la masse musculaire rendent les personnes âgées vulnérables au froid.  
Plus encore, les personnes âgées ayant des troubles cardiaques, une insuffisance respiratoire, une difficulté à faire face aux activités de la vie quotidienne ou souffrant de la maladie d'Alzheimer\* ou apparentées sont à risque.

*\*(Démence présénile caractérisée par une détérioration intellectuelle profonde, accompagnée de la conscience du trouble).*

- Les nouveau-nés et les nourrissons : leur capacité d'adaptation aux changements de températures n'est pas encore aussi performante que celle d'un adulte pour lutter contre le froid.

De plus, les petits n'ont pas une activité physique spontanée suffisante pour se réchauffer et ne peuvent pas signaler qu'ils ont froid.

- Les personnes à mobilité réduite, les personnes en situation de grande précarité, les personnes non conscientes du danger.
- Les personnes souffrant de certaines maladies chroniques telles que : insuffisance cardiaque, angine de poitrine, insuffisance respiratoire, asthme, diabète, troubles neurologiques.
- Enfin, certaines personnes traitées par des psychotropes ou des anti-inflammatoires.

### [Se protéger pendant une vague de froid.](#)

**COMMENT SE PROTÉGER DU FROID** 1 2 3

► Comment s'habiller ?

**3 couches**  
de vêtement, c'est l'idéal

Choisir des sous-vêtements  
qui évacuent  
**la transpiration**

**Fibre polaire**  
= meilleure isolation que la laine

Se **couvrir** les **extrémités**  
les mains bien-sûr mais aussi la tête

Se **couvrir** le **nez** et la **bouche**  
pour respirer moins d'air froid

icd SOURCE : UNIVERSITÉ DE LA SAÏNTE SUITE ►

En période de grand froid, il faut adopter des gestes simples et notamment se couvrir suffisamment pour garder son corps à la bonne température.

- Couvrir particulièrement les parties de son corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Se couvrir le nez et la bouche avec un cache-nez pour respirer un air moins froid.
- Mettre plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Eviter de sortir le soir et tôt le matin car il fait encore plus froid.
- Mettre de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.

Il faut également être encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées qui ne peuvent ou ne pensent pas dire qu'ils ont froid.

En période de froid extrême, il faut rester chez soi autant que possible et redoubler de prudence si l'on doit absolument sortir.

- Eviter de sortir les bébés, même bien protégés. Dans tous les cas, évitez de placer votre enfant dans un porte-bébé susceptible de comprimer ses membres et de favoriser ainsi les engelures.

- **Au domicile :**

- Ecouter à la radio les conseils des pouvoirs publics. Etre attentif également aux diffusions télévisées des informations régionales et des bulletins météorologiques.
- Etre en contact régulier avec ses proches, sans oublier ses voisins et amis qui sont seuls.

- Ne pas hésiter à contacter sa Mairie si on est isolé ou malade.
- Se nourrir convenablement et ne pas boire d'alcool car cela ne réchauffe pas.
- Maintenir un certain niveau d'activités physiques tout en évitant les efforts importants. Les personnes à risques doivent limiter au maximum les activités extérieures.
- Chauffer son logement sans le surchauffer et l'aérer une fois par jour. Il faut savoir que 10 minutes d'aération sont suffisantes pour renouveler l'air d'une pièce.
- Maintenir la température ambiante à un niveau convenable y compris dans la chambre à coucher (aux alentours de 19°C) mais ne pas obstruer pour autant les bouches d'aération.
- S'assurer du bon fonctionnement de la chaudière et des radiateurs ainsi que de leur entretien avant de les utiliser.

Afin de prévenir les intoxications au monoxyde de carbone et en cas d'utilisation de groupes électrogènes, veiller à respecter les consignes d'utilisation et à les placer à l'extérieur du bâtiment. Il est recommandé de ne pas utiliser de chauffage d'appoint en continu, cet appareil n'étant prévu que pour une utilisation ponctuelle.

De même, les chauffages d'appoint fonctionnant avec des combustibles ou de camping sont à proscrire pour les mêmes raisons.

- De la même manière et afin de prévenir les risques d'incendie, ne pas surchauffer en utilisant les poêles à bois ainsi que les chauffages d'appoint.

En période de froid extrême, il faut remettre tout voyage en voiture, si celui-ci n'est pas indispensable.

- Si vous devez absolument utiliser votre véhicule :

- Avant tout déplacement, se renseigner sur la météo et sur l'état des routes.
- Vérifier ou faites vérifier le bon état de fonctionnement général de votre véhicule: niveaux (huile, liquide de refroidissement, lave-glace), charge de la batterie, éclairage, état et pression des pneumatiques, chaînes neige).

En ce qui concerne l'éclairage de votre véhicule sachez que la Municipalité de Mouans-Sartoux propose chaque année au mois d'Octobre une opération réglo-phares, effectuée par les agents de la Police Municipale, sur l'avenue de Cannes en face de la Brigade Territoriale Autonome de Gendarmerie.



- Préparer des couvertures, une trousse de secours, un téléphone portable chargé, un thermos avec une boisson chaude et de la nourriture.

- Prévoir son traitement médical ainsi que de la nourriture pour les enfants.
- Adapter sa conduite.

- Si vous êtes bloqués en voiture :

- Faire tourner le moteur 10 minutes toutes les heures, entrebâiller la fenêtre pour éviter une intoxication au monoxyde de carbone. En profiter pour écouter les informations sur l'autoradio du véhicule.
- Faire de temps en temps des exercices en bougeant les jambes, les bras et les doigts vigoureusement afin de maintenir une bonne circulation du sang.
- Vérifier que la neige n'obstrue pas la sortie d'échappement du moteur.
- Ne pas utiliser inutilement les phares du véhicule pour éviter de décharger la batterie.

- En cas d'hypothermie :

Il est important de reconnaître chez une personne exposée au grand froid les signes annonciateurs de l'hypothermie (température corporelle inférieure à 35°C, somnolence, fatigue, baisse de la force musculaire, frissons et grelottements, perte d'équilibre et maladresse...) ou de gelures (décoloration de la peau, apparition de tâches blanchâtres, sensation de douleur ou de brûlure puis d'engourdissement...). Il peut exister un risque important voir mortel pour la santé.

- Prendre sa température dans la mesure du possible.
- Prévenir rapidement un médecin ou appeler le centre d'urgence au 15 ou 115 (SAMU).

**Dans le cas ou vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue,**

**« TELEPHONEZ AU 115 »**

En résumé, voici **8 conseils pour se protéger du froid extrême**, délivrés par l'**IFREMMONT\*** de Chamonix.

(\*Institut de formation et de recherche en médecine de montagne).

### **1- Ne pas se focaliser uniquement sur la température.**

Le vent et l'humidité accentuent les effets du froid. "C'est l'effet Windchill : quand il fait  $-10^{\circ}\text{C}$ , à 20 km/h de vent, le ressenti est plutôt  $-20^{\circ}\text{C}$ . Il faut des vêtements qui coupent du vent, sans être complètement imperméables pour évacuer la transpiration."



### **2- Multiplier les couches**

Superposez les vêtements, en adoptant la "technique de l'oignon", qui isole des couches d'air intermédiaires, et terminez par un vêtement respirant. "La laine et le coton réchauffent bien mais ont tendance à se mouiller. En revanche, les fourrures polaires restent efficaces même humides". L'idéal est d'investir dans une doudoune en duvet, des sous-vêtements en soie ou des produits plus techniques adaptés à la montagne.



### 3- Couvrir les extrémités

"Les mains, les pieds et le cuir chevelu sont des parties du corps très vascularisées" : 20 à 30% des échanges thermiques avec l'extérieur se font par ces extrémités : chaussettes, gants, bonnet sont de rigueur. Mais attention, "les mains sont le reflet de la température centrale, les gants ne suffisent pas toujours, il faut réchauffer tout le corps."



### 4- Rester en mouvement

"Une activité permanente régulière, comme la marche, produit de l'énergie et de la chaleur. » Quand on a froid, il ne faut surtout pas s'allonger par terre ou rester prostré. Selon le docteur Cauchy\*, rien n'empêche de sortir faire un footing ou du vélo, même par grand froid. "Il faut se méfier du vent, qui peut geler le visage, et surtout se sécher et se réchauffer immédiatement après l'effort". Respirer par grand froid donne une sensation désagréable de brûlure, mais rassurez-vous, "les poumons gèlent à  $- 83^{\circ}\text{C}$  !"

(\* ) Médecin urgentiste et praticien hospitalier aux Hôpitaux du Mont Blanc, Emmanuel Cauchy est aussi connu pour ses talents d'alpiniste, il est d'ailleurs guide de haute montagne. Il est également spécialiste du secours en montagne et des pathologies du froid. Son intérêt pour la médecine de montagne lui a valu le surnom de *Docteur Vertical*, pseudo avec lequel il a signé de nombreuses chroniques pour le magazine d'escalade Vertical. Il est également un des membres fondateurs de l'institut de formation et de recherche en médecine de montagne (Ifremmont).



### 5- Surveiller les enfants

"Chez les petits, le crâne est proportionnellement beaucoup plus volumineux", le bonnet ou la cagoule sont impératifs. Faut-il laisser les bébés à l'intérieur? "Il n'y a pas de règles. Dans les pays froids, on sort les bébés. Il faut surtout bien les couvrir, les protéger du vent et toucher les mains régulièrement pour voir s'ils se refroidissent." Pas de restriction pour les enfants plus grands et les adolescents, très actifs.



### 6- Protéger les plus faibles

Le froid augmente le risque cardio-vasculaire pour les gens déjà fragiles, qui ont des antécédents. Les populations âgées, les diabétiques et les hypothyroïdiens sont aussi assez démunies face au grand froid.

### 7- S'hydrater et manger plus

"Notre organisme est comme une chaudière. Dès que la température centrale descend, si on ne met pas d'eau dans les tuyaux, on ne peut pas diffuser la chaleur." Il faut donc s'hydrater, manger davantage, surtout des sucres lents ou des lipides (de préférence d'origine végétale). En revanche, l'alcool n'aide pas : "La sensation de chaleur est rapide, car l'alcool dilate les vaisseaux mais cette énergie est gaspillée, et on a un contrecoup par la suite."

## 8- En cas de gelure

### - Définition

Les gelures sont des lésions dues au froid généralement localisées aux orteils (57% des cas), aux doigts (46% des cas) et à la face (17% des cas). Elles se produisent à des températures inférieures à 0°C, mais aussi à des températures comprises entre 0°C et 10°C (dans les cas d'expositions prolongées, surtout en milieu humide).

Leur étendue et leur profondeur sont fonction de l'intensité du refroidissement. Les gelures superficielles représentent 74% des cas et vont guérir sans séquelles en moins de 15 jours. Les gelures profondes représentent 26% des cas et laissent des séquelles qui peuvent nécessiter l'amputation des zones touchées.

### - Symptômes

L'extrémité touchée s'engourdit (sensation de "doigt mort" ou de "pied en bois").

La peau devient pâle ou violacée et froide.

Lors du réchauffement de l'extrémité touchée il y a apparition d'un œdème (gonflement) au dessus des lésions et de phlyctènes (bulles). Cette phase s'accompagne de douleurs vives pendant plusieurs jours.

Si la gelure est profonde il y a également apparition d'escarres (croûtes noirâtres formées de tissu mort) ou de nécrose.

### - Traitement

Amenez la victime dans un endroit chaud et abrité.

Dégagez tout vêtement qui pourrait serrer le membre touché.

**Ne faites pas de massages, de frictions ou de manipulations brutales.**

Réchauffez sans attendre le membre affecté avec votre haleine ou en le plaçant au contact de la peau nue, sous les vêtements.

Si possible, plongez le dans de l'eau chaude (environ 36°C) additionnée d'un

antiseptique doux (Dakin, Bétadine ...) pendant une vingtaine de minutes (Ce bain sera répétée si nécessaire une ou deux fois par jour).

Consultez un médecin dès que possible (Ce n'est qu'après 3 ou 4 jours de traitement et d'observation qu'il sera possible de savoir si la gelure est superficielle ou profonde et si un traitement chirurgical s'imposera).

- Quelques précautions élémentaires

L'action du froid est multipliée par 14 par l'humidité et par 10 par le vent. Il faut donc impérativement que vous disposiez de vêtements et de chaussures adaptés et en parfait état.

Acclimitez-vous progressivement à l'altitude pour augmenter votre résistance au froid.

En groupe, surveillez vous mutuellement la face car la sensation de froid provenant du nez ou d'une oreille qui gèle est peu perceptible.

Mettez vous à l'abri dès les premiers symptômes.

Quelles que soient les douleurs entraînées par une gelure des pieds, n'enlevez jamais les chaussures avant d'avoir atteint un centre de soin ou un refuge.

Buvez plus que d'habitude car l'altitude entraîne une déshydratation.

**Attention ! Les conseils présentés ci-dessus ne remplacent pas une formation au secourisme dispensée par un organisme agréé ou une association habilitée (Croix Rouge, Protection Civile,...). Seule une telle formation vous permettra de pratiquer le secourisme avec un maximum d'efficacité et de sécurité.**

[Se protéger après une vague de froid.](#)

- Pour les personnes âgées :

- Si vous vous sentez fatigué, ne pas hésiter à consulter votre médecin traitant.
  - En cas d'urgence, appeler le centre 15 (SAMU).
- 

**En Sécurité  
toute  
l'année...**



### La sécurité au volant.

Il existe quelques règles élémentaires que les automobilistes devraient suivre dans certaines situations. Sachez faire preuve de jugement afin de décider des mesures à prendre.

- Sachez adapter votre conduite à votre âge : faites vérifier régulièrement votre vue, votre ouïe et vos réflexes.
- Attention aux médicaments qui peuvent entraîner une baisse de vigilance (les médicaments concernés portent sur leur emballage un pictogramme désignant le risque pour la conduite d'un véhicule).
- Effectuez un stage de sensibilisation et de remise à niveau afin de vous mettre à jour avec la signalisation et le code de la route, en évolution constante.
- Optez pour une voiture possédant une direction assistée et une boîte de vitesses automatique.

- Évitez tant que possible les carrefours trop complexes, les heures d'affluence et la conduite de nuit.



- Verrouillez toujours les portières de votre véhicule, qu'il soit en marche ou en stationnement (si celui-ci n'est pas équipé d'un dispositif de verrouillage automatique).
- Mesdames, ne posez pas votre sac à main sur le siège passager ou sur la banquette arrière, surtout si vous n'avez pas le réflexe de verrouiller vos portières. Positionnez-le entre les deux sièges avant ou sous votre siège.
- Messieurs, si vous utilisez un GPS nomade ventosé sur le pare-brise, ne le positionnez pas sur la gauche du volant. Rien n'est plus facile à dérober, lors d'un arrêt au feu rouge par exemple. Dans le cas où votre GPS est monté d'origine dans votre véhicule, évitez d'entrer en mémoire l'adresse de votre résidence ; en cas de vol, les malfaiteurs seraient guidés directement jusqu'à votre domicile.
- Lorsque vous conduisez de nuit, empruntez des voies bien éclairées et utilisez des stationnements à la vue de tous.
- Méfiez-vous des étrangers qui s'approchent de votre véhicule. Si vous pensez être en danger, donnez plusieurs coups de klaxon, vous attirerez ainsi l'attention.

- Vérifiez à l'approche de votre domicile, surtout si vous habitez dans un endroit isolé, que vous n'êtes pas suivi par une automobile ou un deux-roues (un coup d'œil de temps en temps dans le rétroviseur suffit). Ne laissez pas le moteur tourner ou la clé sur le contact lorsque vous descendez ouvrir le portail.
- Si vous vous sentez suivi, arrêtez-vous au plus tôt dans une station service ou dans un endroit sûr. Ne vous rendez pas à votre domicile.
- Planifiez votre itinéraire avant de partir, qu'il s'agisse d'une course en ville ou d'un long trajet à la campagne et connaissez-le bien.
- Ne prenez pas d'auto-stoppeur.
- Regardez à l'intérieur de votre véhicule avant d'y monter pour vous assurer que personne ne s'y cache, même si les portières sont verrouillées.
- A l'approche de votre véhicule en stationnement, ayez les clés de celui-ci en main, de manière à pouvoir y monter sans tarder.

[Et si votre véhicule tombait en panne sur une route déserte...](#)



- Rangez-le sur l'accotement afin de ne pas gêner la circulation éventuelle d'autres véhicules.
- Mettez les feux de détresse en fonction (warning).
- Ouvrez le capot.
- Restez dans votre véhicule en prenant soin de verrouiller les portières et de fermer les vitres.
- Appelez votre assistance ou faites le 17 ou le 112 (numéro d'urgence international) et attendez que quelqu'un vous vienne en aide.
- Si un automobiliste s'arrête, restez dans votre véhicule et demandez-lui de vous envoyer de l'aide. Dans une situation de ce genre, vous devez faire preuve de sang-froid et de jugement.

## La sécurité chez soi.



*« Ensemble nous pouvons bâtir un environnement plus sûr ».*

L'éducation et la sensibilisation aux techniques de prévention peuvent vous aider à reconnaître les situations dangereuses et vous permettre de prendre des mesures préventives dans le but de réduire ou d'éliminer les risques.

### « Pensons sécurité »

La plupart des gens se sentent en sécurité chez eux. Cependant de nombreuses personnes négligent de prendre des mesures élémentaires afin de se prémunir contre le vol.

- Effectuer une vérification de sécurité de votre habitation afin de déterminer les points d'entrée éventuels et les faiblesses qu'ils comprennent.
- Pensez à garder près de votre téléphone les numéros d'appels utiles (pour une utilisation plus rapide vous pouvez également les mémoriser dans votre appareil).



- La nuit, un téléphone installé à proximité de votre lit vous évitera des déplacements inutiles et risqués (gardez à portée de main une lampe de poche).
- Gardez les entrées et les garages bien éclairés la nuit ou, par soucis d'économie d'énergie, faites installer un éclairage automatique à détection ; celui-ci sera réglé de manière à ne pas se déclencher lors du passage d'un animal familier (chat ou chien).
- Ne laissez pas de signes évidents de votre absence (courrier s'entassant dans la boîte aux lettres, message d'absence sur le répondeur téléphonique, etc....).
- Installez ou faites installer des serrures fiables et utilisez-les toujours (une porte même blindée ne sera efficace que si elle est verrouillée).
- Lorsque vous venez d'emménager ou si vous perdez vos clés, pensez à faire changer vos serrures. Si vous vous trouvez dans ce deuxième cas, sachez que la Police Municipale centralise les objets trouvés dans ses locaux au n°115 de l'avenue de Cannes à Mouans-Sartoux.
- N'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés.
- Sur votre boîte aux lettres ou votre porte d'entrée, ne précisez que votre nom sans faire mention du prénom. De même, il est inutile de préciser les mentions « veuf », « veuve », « mademoiselle » ou « madame » ; mieux vaut ne pas préciser que vous habitez seul (e).
- Pensez à verrouiller votre porte d'entrée (et fermer vos volets côté Nord, lorsque vous êtes côté Sud à la piscine ou autour d'un barbecue).



- Installez sur votre porte d'entrée un microviseur à très grand champ de vision qui permet de voir les visiteurs avant d'ouvrir la porte. Un entrebâilleur est également efficace.
- N'ouvrez jamais à des personnes étrangères sans preuve de leur identité.
- De nuit en période estivale, évitez de laisser les volets et les fenêtres ouvertes, surtout si elles sont accessibles du jardin ou de la voie publique. Des systèmes existent dans le commerce et permettent de verrouiller des ouvertures tout en les laissant entrebâillées.
- Ne laissez jamais vos clés sous le paillason, dans la boîte aux lettres, dans un pot de fleurs ou sous une pierre... laissez-les plutôt à une personne de confiance.
- Ne laissez pas traîner dans le jardin une échelle, un échafaudage ou des outils susceptibles d'être utilisés par un éventuel cambrioleur ; ne lui facilitez pas la tâche !
- Changez vos habitudes fréquemment. Les cambrioleurs s'y fient.
- Ne gardez pas d'importantes sommes d'argent chez vous.
- Identifiez vos objets de valeur ; photographiez-les et gardez les factures. S'il n'est pas pratique pour vous de les conserver à la banque, gardez-les sous clés dans un endroit sûr de la maison.
- Signalez à la Police Municipale ou à la Brigade Territoriale de Gendarmerie tout fait suspect pouvant laisser présager la préparation ou la commission d'un cambriolage.

Astuce : Quelques objets sans grande valeur mais d'apparence coûteuse rangés dans un coffret à bijoux placé en évidence pourraient éviter qu'un cambrioleur mette la maison sans dessus-dessous.

Si un cambrioleur présume que l'habitation est inoccupée et s'y introduit sans aucune vérification préalable :

- N'attaquez pas l'individu qui sera probablement aussi effrayé que vous.
- Essayer de noter son allure, sa tenue vestimentaire et sa physiologie.
- Après son départ, appelez immédiatement les forces de l'ordre.
- Essayez également de savoir comment il est venu ; Est-il arrivé à pied ? A-t-il utilisé un véhicule ? Pensez à relever sa plaque d'immatriculation, dans la mesure du possible.

### [Le vrai et le faux.](#)

On a tort de s'imaginer le cambrioleur comme un sinistre visiteur nocturne, portant un masque, un imperméable avec col relevé et une casquette.



Dans certains cas, il est bien vêtu et porte un uniforme quelconque ou un veston.

Le vol a habituellement lieu le jour, souvent entre 10H00 et 16H00.

Le cambrioleur ne vous veut pas de mal ; il désire simplement pénétrer dans votre demeure, faire main basse sur des articles de valeur et déguerpir sans être vu.

### Lorsque vous quittez votre habitation...

Il est important de bien protéger votre maison lorsque vous vous absentez pour un certain temps. Elle doit non seulement être verrouillée, mais elle doit aussi apparaître habitée.

- Verrouillez toutes les portes et fenêtres avant de partir, y compris le garage.
- Ne laissez pas de clé dans la serrure intérieure d'une porte vitrée.
- Laissez un poste de radio allumé afin que l'on pense que quelqu'un est à la maison.
- Ne laissez surtout pas de message sur votre répondeur téléphonique précisant votre absence. Transférez éventuellement vos appels sur votre téléphone cellulaire ou sur une autre ligne.
- Laissez une ou deux lampes allumées, de préférence raccordées à un programmateur qui les mettra en marche lorsque la nuit vient. Il existe dans le commerce des programmateurs électriques à fréquences aléatoires ; l'allumage et l'extinction automatiques s'effectueront à des heures différentes.
- Faites interrompre la livraison du courrier et des journaux, ou faites les prélever régulièrement par une personne de confiance.
- Laissez les clés de votre habitation à cette même personne qui pourra également ouvrir les volets afin de ne pas montrer l'inoccupation de la maison.
- Mentionnez à vos voisins que vous serez absent durant un certain temps et précisez les dates de départ et de retour ainsi que le numéro de téléphone auquel on pourra vous joindre en cas d'urgence.
- **Prévenez les forces de l'ordre en vous inscrivant auprès de la Police Municipale à l'opération :**

**TRANQUILLITE VACANCES**  
**« ADMINISTRES ABSENTS »**  
**OPERATION**  
**TRANQUILLITE-VACANCES**  
**« ADMINISTRES ABSENTS »**



**DEMANDEUR**

Nom (en capitales) : ..... Prénom : .....

**ADRESSE DU DOMICILE**

N° ..... Voie ..... n° tél fixe .....

..... n° tél port .....

E-mail .....

Précisions : .....

.....

.....

.....

**PERIODE D'ABSENCE**

Du : ..... Au : .....

**TYPE D'HABITATION**

villa                       appartement                       autre : .....

Etage : ..... N° porte ..... Digicode : .....

Alarme : oui/non                      Type d'alarme : .....

**PERSONNE A AVISER EN CAS D'ANOMALIE**

Nom ..... Prénom : .....

Ville : ..... Tél. : .....

Possède-t-elle les clés ? : oui/non

**VOTRE LIEU DE VILLEGIATURE**

Y êtes-vous joignable ? : oui/non

Adresse : ..... N° tél. : .....

Réservé à l'administration :

B.T. avisée le .... / .... / .....

Enregistrement Logitud le .... / .... / .....

Date de la demande : ..... / ..... / .....

Signature du demandeur :

**Le bulletin est disponible au poste de la Police Municipale, n°115 avenue de Cannes à Mouans-Sartoux ou téléchargeable sur le site Internet de la Mairie de Mouans-Sartoux.**

Ainsi les agents de la force publique porteront une attention toute particulière à votre demeure lors de leurs patrouilles et ce de jour comme de nuit, jusqu'à votre retour.

[En cas de cambriolage.](#)

- Ne touchez à rien !
- Prévenez immédiatement la Police Municipale ou la Brigade Territoriale Autonome de Gendarmerie de Mouans-Sartoux par téléphone cellulaire ou de chez un voisin.



**04.92.92.47.27**



**04.93.75.27.46**

- Si les cambrioleurs sont encore sur place, ne prenez pas de risques inconsidérés. Privilégiez le recueil d'éléments d'identification (nombre d'individus, vêtements, accent de langage, immatriculation de véhicule, etc....).
- Avant l'arrivée de la Police Municipale ou de la Gendarmerie, protégez les traces et indices à l'intérieur comme à l'extérieur :
  - ne touchez à aucun objet, porte ou fenêtre ;
  - interdisez l'accès des lieux à toute personne, sauf en cas de nécessité.
- Après évaluation du préjudice, déposez plainte à la Brigade Territoriale Autonome de Gendarmerie en vous munissant d'une pièce d'identité, des factures et photographies des objets dérobés.
- Pensez à faire opposition auprès de votre banque pour vos chèquiers et cartes de crédit dérobés et à faire bloquer votre ligne auprès de votre fournisseur (téléphone cellulaire).



- Déclarez le vol à votre compagnie d'assurance (toujours après évaluation du préjudice).

[Se prémunir contre le vol à la fausse qualité.](#)



- Si une personne se présente à l'interphone ou frappe à votre porte, utilisez le viseur optique et l'entrebâilleur.
- Soyez vigilant lorsque des employés du gaz, de l'électricité ou de la poste, des opérateurs pour des lignes Internet ou téléphonique, des policiers ou des gendarmes se présentent chez vous. Même si la personne est en uniforme, demandez-lui de vous présenter une carte professionnelle, un ordre de mission ou un justificatif d'intervention. Si vous avez un doute, ne laissez pas entrer cette personne.
- Vous pouvez lui proposer un autre rendez-vous afin de vous laisser le temps de procéder aux vérifications nécessaires.
- Si vous effectuez une vérification téléphonique, utilisez les numéros que vous avez en votre possession (figurant généralement sur les avis d'échéance ou les factures) et non pas ceux donnés par la personne qui se présente ou vous appelle.

- Si vous faites entrer une personne chez vous, essayer de solliciter la présence d'un voisin. Accompagnez-la dans tous ses déplacements à l'intérieur de votre domicile.
- Ne divulguez en aucun cas l'endroit où vous cachez vos valeurs.
- Ne vous laissez pas abuser en signant un document dont le sens ou la portée ne vous semblent pas clairs. Sachez que pour tout démarchage à domicile vous disposez d'un délai légal de rétractation de sept jours.

### Les dangers d'internet.

- Protégez votre ordinateur en installant un logiciel antivirus, un logiciel anti-espion, un pare-feu régulièrement mis à jour.
- Réalisez vos achats uniquement sur les sites de confiance dont l'adresse au moment de la transaction commence par « https ».
- Lors d'achats sur le net utilisez une carte de paiement virtuelle ou à code tournant, votre banquier vous en expliquera la procédure et l'utilisation.
- L'apparition d'icônes en bas du navigateur (cadenas et clés) est un gage de sécurité.



- Ne répondez jamais à un courriel d'un établissement bancaire vous demandant les identifiants de connexion de votre compte en ligne, vos coordonnées bancaires, etc.

- Si vous avez un doute sur la provenance d'un courriel, ne l'ouvrez pas.
- Si vous êtes victime d'une escroquerie sur Internet, signalez-le en priorité à votre banque, puis déposez plainte à la Brigade Territoriale de Gendarmerie.
- Pour signaler un courriel ou un site Internet d'escroqueries : [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr) ou par téléphone au : 0811 02 02 17.

En résumé, voici 5 Conseils pour vous protéger  
du piratage informatique

Au cours des dernières années, nous avons assisté à de nombreux progrès technologiques. En fait ces progrès ont été si rapides que même les experts peuvent en fin de compte se retrouver dépassés.

Il y a un inconvénient à cette grande vitesse de croissance technologique : Les *pirates informatiques* créent des logiciels malveillants pour voler les informations personnelles, telles que des mots de passe sensibles, des numéros de carte de crédit... C'est toujours un mauvais souvenir lorsque vous avez à faire face à une telle expérience.



### 1-Installer des logiciels de protection

Bien que les pare-feu de Windows avec un logiciel antivirus son important, ils ne sont pas efficaces à 100 %. Un antivirus en particulier est une défense *réactionnaire*, ce qui signifie qu'elle peut protéger contre infections connues, mais il y aura toujours de nouvelles et des versions améliorées d'un virus qui peuvent même contourner un anti-virus à jour.

Il existe 2 principaux types de logiciels de protection :

1. Le pare-feu qui protège votre réseau privé d'être accessible par un étranger.
2. Le Logiciel antivirus qui protège votre ordinateur contre les infections.

### 2-Mettre à jour votre système d'exploitation.

Lorsque des sociétés comme Microsoft et Apple mettent à jour leurs systèmes d'exploitation, ce n'est pas seulement pour ajouter de nouvelles fonctionnalités et améliorer l'esthétique. L'une des grandes raisons d'avoir la dernière version d'un système d'exploitation est que les failles de sécurité sont corrigées.

Aucun système d'exploitation ne sera jamais sécurisé à 100%. Cependant, vous pouvez augmenter considérablement votre protection contre les attaques par l'installation des mises à jour les plus récentes lorsqu'elles sont disponibles sur la toile.

### 3-Vérifier la fiabilité d'un site

Il y a certains sites auxquels vous pouvez faire confiance simplement parce qu'ils sont détenus par une entreprise fiable et qu'ils ont déjà une bonne réputation.

Essayez d'éviter de vous rendre sur les sites que vous ne connaissez pas bien et surtout les sites de téléchargement illégaux.

### 4-Éviter les pièces jointes d'e-mails

Vous avez certainement un filtre Anti Spam mais parfois, un e-mail aura passé les filtres, c'est pour ça qu'il ne faut jamais ouvrir une pièce jointe si vous ne connaissez pas l'expéditeur.

## 5-Ne jamais laisser votre ordinateur sans surveillance



Les gens n’y pensent peut-être pas mais il est aussi important de ne jamais laisser votre ordinateur sans surveillance, surtout si vous êtes dans un lieu public.

Tout d’abord quelqu’un pourrait voler votre ordinateur ou il pourrait avoir accès à un site malveillant, voire même vous jouer un mauvais tour.

## **ZOOM SUR QUELQUES ESCROQUERIES**

### **Escroqueries sur Internet : Transactions virtuelles, pertes bien réelles.**

*« J’ai déniché une annonce proposant une voiture à un prix très attractif. Après plusieurs échanges avec le vendeur, j’ai reçu un courriel au nom du site définissant les modalités de paiement. Je ne me suis pas méfié et j’ai réglé le bien en passant par un service de transfert d’argent. En fait c’est le vendeur escroc qui avait envoyé ce courriel ! L’argent a été retiré le jour même. Je n’ai jamais reçu le bien que j’avais payé ».*

→Si je vends ou achète un bien très onéreux, j’organise une rencontre avant la transaction.

→Si je vends un bien, j’attends d’avoir reçu matériellement l’argent avant de le livrer.



### **Fausse qualité : l'escroc était bien caché.**

*« Je suis commerçant et j'ai reçu un appel d'un homme se disant commissaire de Police de ma ville. Il m'a invité à financer le petit journal du commissariat en y achetant un encart publicitaire pour la promotion de mon commerce. J'ai accepté. J'ai ensuite reçu par fax le bon de commande indiquant la somme à payer. Rassuré par la présence du logo de la Police, j'ai envoyé un chèque. Sans nouvelle quelques semaines plus tard j'ai contacté mon commissariat : j'ai appris qu'il n'existait aucun journal ! Résultat : pensant aider le commissariat j'ai enrichi un escroc et j'ai perdu beaucoup d'argent ».*

→ Avant de payer quoi que ce soit, je contacte le service concerné pour me renseigner.

→ Je vérifie toujours la qualité déclarée de mon interlocuteur.

### **L'escroquerie aux billets noircis.**

*« Dans un bar, une personne m'a accosté pour me proposer une affaire très intéressante. Elle disposait d'une mallette pleine de billets tachés d'encre noire. Elle m'a montré, avec un peu de produit, comment les traiter et de vrais billets sont apparus, dont elle m'a fait cadeau. Elle m'a proposé la moitié des billets de la mallette à condition d'avancer l'argent pour acheter le produit, trop chère pour elle seule. Convaincu, j'ai accepté. J'ai donc versé une première somme d'argent pour acheter à l'étranger ce produit nettoyant, puis une seconde pour débloquer le produit en douane. Quatre versements plus tard, je me suis rendu compte de l'escroquerie dont j'avais été victime ».*

- Billets tachés, maculés : je dois me méfier.
- L'appât du gain ne doit pas me détourner du bon sens.



### **« Phishing » : un mail ça peut faire très mal.**

*« J'ai reçu un courriel de ma banque me demandant mon identifiant de connexion et le mot de passe de consultation de mon compte en ligne. Ils m'avaient alors expliqué qu'ils avaient besoin de mettre à jour mes données de connexion. Le problème c'est que ce n'était pas ma banque ; mon compte a été vidé ».*

- Je ne répons jamais à un courriel qui me demande de transmettre mes coordonnées bancaires ; Je sais que ma banque ou toute autre institution de confiance ne me les demandera jamais par courriel.
- En cas de doute, j'appelle directement ma banque.

### **Une fausse épargne qui vous ruine.**

*« J'ai reçu les confidences d'une connaissance qui m'a dit avoir trouvé la solution pour arrondir facilement ses fins de mois : une de ses collègues de travail lui a proposé un placement très rémunérateur : 10% par mois. Elle m'a dit qu'il faudrait placer 5000€. Après avoir un peu hésité, j'ai décidé d'investir 1000€ et elle m'a effectivement remis, après 30 jours, la somme de 1100€. Confiante, j'ai décidé de lui confier toutes mes économies, que je n'ai jamais revues ».*

- Je sais que les trop bonnes affaires n'existent pas.
- Je ne confie pas d'argent à un inconnu.



### **L'escroquerie à la fausse loterie.**

*« J'ai été avisé par courrier que j'avais gagné une grosse somme d'argent à un jeu. Mais avant j'ai dû verser une somme afin de récupérer le gain. J'ai versé l'argent mais je n'ai jamais rien reçu ».*

→ Je ne réponds jamais à ce type de proposition.

→ Si je n'ai pas joué, j'ai peu de chance d'avoir gagné.

-

### **L'escroquerie à l'héritage.**

*« J'ai reçu un courriel d'un inconnu qui m'a proposé de servir d'intermédiaire financier. Il se disait bénéficiaire d'un héritage conséquent qu'il ne pouvait toucher, faute de moyens suffisants pour avancer les frais de succession. Il m'a demandé de lui avancer la somme et proposé de toucher en retour 20% de l'héritage. Je lui ai envoyé l'avance par virement bancaire. Une fois les versements effectués, le contact a été rompu. Je n'ai jamais reçu la commission promise ».*

→ Je n'envoie pas d'argent à un inconnu via un service transfert d'argent ou par virements bancaires.

→ Je ne réponds jamais à ce type de proposition.



### **Si vous êtes victime, déposez plainte :**

A la Brigade Territoriale Autonome de Gendarmerie de MOUANS-SARTOUX, en vous munissant de tous les renseignements en votre possession :

- Références du ou des transferts d'argent effectués,
- Références de la ou des personnes contactées : adresse de messagerie ou postale, pseudos utilisés, numéros de téléphone, fax, copies des courriels/courriers échangés...,
- Tout autre renseignement pouvant aider à l'identification de l'escroc.

## **Des produits ménagers.....mais dangereux**

### **Qui sont-ils ?**

On les appelle aussi DMS ou Déchets Ménagers Spéciaux.

Ce sont tous les déchets qui peuvent être dangereux et qui nécessitent un traitement particulier : restes de produits toxiques (peinture, solvants, produit de jardinage ou de nettoyage, etc.), thermomètre, baromètre et nouvelle ampoule à économie d'énergie qui contiennent du mercure, radiographies, piles et batteries, huiles de vidanges, pneus, médicaments et seringues...

Tous les déchets sur lesquels figurent ces pictogrammes en font également partie :



## Que dois-je en faire ?

**Les restes de médicament et seringues :** Les médicaments doivent être rapportés dans n'importe quelle pharmacie. Quant aux seringues, toutes les pharmacies ont l'obligation légale de distribuer gratuitement des boîtes à aiguilles aux patients en auto-traitement, sur simple présentation de leur ordonnance médicale. Soyez vigilant, lorsqu'un professionnel de santé (médecin ou infirmier) pratique des soins à votre domicile, il ne doit pas vous laisser les déchets résultant de ces soins.

**Les pneus et batteries de voiture :** Ils doivent être rapportés chez un garagiste ou chez tout professionnel qui en vend, même si vous ne les avez pas achetés chez lui. Ces professionnels ont l'obligation d'assurer une récupération de ce type de déchets.

**Les bonbonnes de gaz :** Elles doivent être rapportées chez le commerçant qui vous les a vendues.

**Les piles, accumulateurs, ampoules basse consommation, tubes néon, lampes fluo compactes, toners et cartouches d'encre :** Ils doivent être déposés dans les bornes installées chez tout commerçant qui en vend.

**Les peintures, solvants, vernis, colorants et décapants :** Tout comme les pinceaux et chiffons souillés, ils doivent être déposés en déchetterie.

**Les insecticides, pesticides, produits phytosanitaires, acides et bases :** Ils doivent être déposés en déchetterie, ainsi que les aérosols non vidés de leur contenu.

**Les produits d'entretien pour la maison (décapants pour four à base de soude caustique, dégraissants, solvants et substances chimiques dangereuses, du type débouche-évier...) :** Ils doivent être déposés en déchetterie.

## Pourquoi ?

Les déchets ménagers spéciaux doivent faire l'objet d'un traitement particulier du fait de leur dangerosité potentielle ou de leur caractère polluant. Ces déchets, du fait de leur spécificité, ne doivent absolument pas se retrouver mélangés avec les ordures ménagères.

## En résumé :



### Déchetterie de Mouans-Sartoux :



"Les Défends" Route de Pégomas, 06370 Mouans-Sartoux

**Horaires d'ouvertures :** du Lundi au Samedi  
de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

> **Renseignements :** 04 92 19 66 00

### La sécurité dans la rue

Si la délinquance dans la rue (vols de sac à main, vols qualifiés, voies de fait, etc.) constitue un problème dans votre quartier et si vous

craignez d'en devenir victime, il existe des moyens de réduire le risque et d'accroître votre sentiment de sécurité.

- Ne marchez que dans des endroits bien éclairés.
- Ne vous encombrez pas de paquets ou d'un sac à main volumineux.
- N'étalez jamais d'importantes sommes d'argent à la vue de tous.
- Faites vos emplettes à deux ou en groupe.
- Marchez toujours face aux véhicules, plus près du mur que de la route, en tenant votre sac du côté opposé à la chaussée. Portez-le fermé et en bandoulière plutôt qu'à la main.
- Faites vous accompagner par un parent ou un ami lorsque vous allez retirer de l'argent et dissimulez aussitôt vos espèces.
- Ne transportez pas sur vous d'importantes sommes d'argent et n'arborez pas de bijoux trop voyants. Les valeurs que vous détenez seront mieux protégées dans les poches intérieures munies de fermetures que dans les poches latérales ou arrières de vos vêtements.
- Evitez de marcher en utilisant votre téléphone cellulaire ; ce peut être une cause de mauvaise chute et vous éviterez ainsi les convoitises.



- Soyez vigilant, ne le prêtez pas à un inconnu.

- En cas de vol, portez plainte. N'oubliez pas de vous munir du numéro d'identification de votre téléphone (code IMEI à 15 chiffres). Avisez immédiatement votre opérateur de téléphonie qui suspendra votre ligne.
- Si vous croyez être suivi, rapprochez-vous des autres passants ou entrez dans le commerce le plus proche ; Appelez ou faites appeler le 17 ou le 112.
- Soyez particulièrement vigilants en cas de mouvement de foule (heure de pointe, entrée et sortie de grands magasins, transports en commun, etc.), moments d'action privilégiés par les pickpockets.
- Méfiez vous des deux-roues qui empruntent le trottoir et dont le passager arrière pourrait avoir des intentions malveillantes.
- Signalez les secteurs à risque de votre commune aux effectifs de la Police Municipale ou de la Gendarmerie. Ces derniers sont toujours heureux d'en être informés et ils peuvent vous suggérer des moyens de vous protéger.

#### [Aux distributeurs automatiques de banque \(DAB\).](#)

- Dans la mesure du possible, retirez votre argent au guichet de votre banque.
- Si vous utilisez un DAB (distributeur automatique de billets), ne vous laissez pas distraire par un ou plusieurs individus qui attendent derrière vous.



- Ne laissez jamais votre code secret près de votre carte bancaire ou dans votre porte-feuille. Récupérez vos tickets de retrait et d'historique.
- En cas de difficulté avec un distributeur, méfiez-vous des personnes vous proposant leur aide. Ne reformulez jamais votre code secret devant elles et surtout ne leur donnez pas ce code. Celui-ci est personnel et confidentiel...et il doit le rester !
- Si votre carte est avalée par le distributeur, patientez quelques instants pour être sûr qu'elle ne ressorte pas, puis signalez-le immédiatement à votre établissement bancaire. Conservez sur vous le numéro de téléphone du centre d'opposition des cartes bancaires.

#### En cas d'agression.

- N'opposez aucune résistance, votre vie est plus précieuse que vos biens.
- Si un agresseur tente d'arracher votre sac, ne résistez pas, surtout si ce dernier est à scooter ou en rollers, vous risqueriez d'être traîné au sol et gravement blessé.
- Appelez au secours en criant aussi fort que vous le pouvez. Si vous disposez d'un sifflet, n'hésitez pas à l'utiliser ; le son attirera plus facilement l'attention des passants.
- Notez le signalement de votre agresseur : âge apparent, taille, corpulence, accent, couleur de peau, couleur et coupe de cheveux, signes particuliers, tenue vestimentaire.
- Si vous le pouvez relevez les caractéristiques du véhicule utilisé (couleur, marque, type, numéro d'immatriculation), direction de fuite, etc.
- Alertez ou faites alerter les forces de l'ordre.

- Déposer plainte est un droit. C'est aussi un devoir qui permet aux professionnels de connaître un fait sanctionné par le Code Pénal. Ils pourront ainsi en rechercher les auteurs qui seront déférés en Cour de justice.

### Les bons réflexes du piéton.

En ville où un grand nombre d'usagers cohabitent, rouler à 60km/h plutôt qu'à 50km/h n'est pas sans conséquence. Un piéton a :

**95% de chance de survie lors d'un choc à 30km/h,**  
53% à 50 km/h,  
Et seulement 20% à 60km/h.



- Empruntez les passages piétons. Traversez lorsque le feu est au rouge pour les automobilistes et au vert pour vous ; regardez à gauche puis à droite.
- Traversez lorsque vous vous êtes assuré que la voie est libre. Marchez sans hésitation ni précipitation. Le cas échéant, attirez l'attention en levant le bras, un parapluie ou tout autre objet.
- Ne vous engagez pas derrière un obstacle qui masque la vue. Soyez particulièrement vigilant avec les camions, les autobus et les deux-

roues ; le conducteur peut manquer de visibilité et ne pas vous voir lorsque vous traversez.

- N'hésitez jamais à demander l'assistance d'un passant, d'un policier ou d'un gendarme pour traverser.
- La nuit, équipez-vous d'un gilet réfléchissant.

### [Signalez les enfants en danger.](#)

Monsieur Eric CIOTTI,  
Député,  
Président du Conseil Général des Alpes-Maritimes,  
Novembre 2010 :

*« Quel plus bel engagement que donner l'envie de vivre aux enfants qui souffrent ! Telle est la belle, humaine et généreuse mission que chacun de nous est en droit d'accomplir en venant en aide à un enfant en situation de risque. Trop d'enfants et d'adolescents sont victimes de maltraitances ou de négligences qui mettent en péril leur santé, nuisent à leur équilibre et compromettent leur avenir. Les enfants en détresse ont besoin de vous ; Votre intervention leur rendra le sourire ».*

---

Si dans votre entourage vous connaissez un enfant ou un adolescent en difficulté ou en danger, victime de préjudices psychologiques, physiques ou de négligences graves, **signalez-le**.

Parents, voisins, amis, vous êtes tous acteurs de la protection d'un mineur en danger.

N'hésitez pas à agir au plus vite.

### **Informez les professionnels de la protection de l'enfance.**

Soumis à la confidentialité, ils sont à votre écoute ^pour vous conseiller et prendre le relais, afin que les familles soient aidées et que l'enfant ou l'adolescent soit protégé.

En cas de situations de danger imminent, de mauvais traitements avérés ou d'abus sexuels, le Procureur du Tribunal de Grande Instance de Grasse est immédiatement saisi.

Pour signaler un enfant en danger ou risquant de l'être : A.D.R.E.T. 06  
(Antenne Départementale de Recueil, de l'Evaluation et du Traitement  
des Informations Préoccupantes).

Courriel : [protectiondelenfance@cg06.fr](mailto:protectiondelenfance@cg06.fr)

Du lundi au vendredi de 08H30 à 19H00 : **0 805 40 06 06** (N° vert)

La nuit et le week-end, appelez le **119**

### [Aide aux victimes et médiation.](#)

Si vous êtes victime de :

- Violences
- Agressions sexuelles
- Vol
- Escroquerie
- Abus de confiance
- Dégradations
- Ou de tout autre acte de délinquance

Service d'aide aux victimes :

Une équipe de professionnels, juristes et psychologues :

- Vous accueille et vous écoute
- Vous accompagne dans vos démarches
- Vous propose un soutien psychologique
- Vous renseigne sur vos droits et vous oriente

Service de médiation :

La médiation pénale est une alternative aux poursuites, requise par le Procureur de la République après dépôt de plainte par l'une ou les deux parties.

Elle a pour but de vous aider à trouver une solution au litige, en remplacement d'éventuelles poursuites judiciaires.

La médiation pénale permet d'aboutir à un accord (restauration du dialogue, réparation du dommage, indemnisation de la victime...) si les parties le souhaitent.

Vous avez la possibilité d'être assisté par un avocat de votre choix.

La médiation pénale est gratuite et confidentielle. Elle s'effectue sous le contrôle d'un médiateur habilité, neutre et indépendant.

#### **AVEM**

Aide aux Victimes Et Médiation  
Espace Activité Emploi (sur RV)  
Rue de la Poste  
**MOUANS-SARTOUX**  
04.92.60.78.00

### **LES GESTES QUI SAUVENT**

**Quelle que soit la situation d'urgence, il importe d'apprécier correctement cette situation et de réaliser les gestes de premiers secours de manière appropriée.**

#### 1- Sécurisez le lieu de l'accident et les personnes impliquées.



Evaluez les conditions de sécurité et vérifiez qu'il n'existe aucun danger supplémentaire (circulation, incendie, électricité, ...).

N'approchez le lieu de l'accident que si cela ne présente aucun risque pour vous. Dans la mesure du possible, assurez la sécurité des victimes et des autres personnes présentes.

Si la situation est dangereuse et si vous ne pouvez agir sans prendre de risque, alertez les services d'urgence. Etablissez un périmètre de sécurité autour du lieu de l'accident en attendant l'arrivée des secours.

## 2- Appréciez l'état de la victime.

Présentez vous et expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez quelle est consciente et qu'elle respire normalement. Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration.

## 3- Demandez de l'aide.

**Si vous avez besoin d'aide, demandez les services d'urgence :**

- Le 18= les sapeurs-pompiers pour tout problème de secours, notamment accident, incendie.
- Le 15= Le SAMU pour tout problème urgent de santé, c'est un secours médicalisé.
- Le 17= La Gendarmerie Nationale pour tout problème de sécurité ou d'ordre public.
- Le 112= Numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen, recommandé aux étrangers circulant en France et aux français circulant à l'étranger.
- Le 115= Le SAMU social pour toute personne qui présente une détresse sociale comme les personnes sans domicile ou sans abri et exposées aux intempéries.

**Vous devez pouvoir fournir aux services d'urgence :**

- Le numéro de téléphone ou de la borne d'où vous appelez,
- Si nécessaire, votre nom,

- La nature du problème (maladie, accident,...),
- Les risque éventuels (incendie, explosion, effondrement,...),
- La localisation précise de l'évènement,
- Le nombre de personnes concernées,
- L'état de chaque victime,
- Les premières mesures prises,
- Vous devez également répondre aux questions qui vous seront posées par les secours ou par le médecin.

#### 4- Effectuez les gestes de premiers secours.

**Dispensez les gestes de premiers secours de façon calme et non précipitée.**

#### L'étouffement.

Chez les adultes, l'étouffement survient généralement au cours d'un repas, en présence d'autres personnes. Dans tous les cas, il faut agir vite !



La victime ne peut pas répondre (elle secoue éventuellement la tête), mais est consciente.

Elle ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser, mais peut émettre des sifflements ou tenter de tousser sans émettre de bruit.

- Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime. Après chaque claque, vérifiez si tout est rentré dans l'ordre.
- Si les claques dans le dos n'ont pas d'effet, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales.
- Si le problème n'est toujours pas résolu, alternez 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales.

### **Si la victime perd connaissance.**

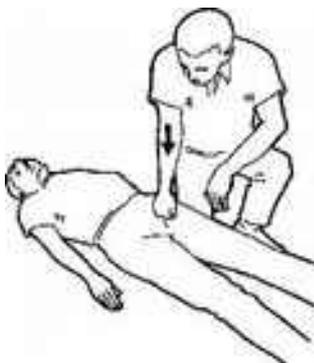
- Posez-la délicatement au sol et alertez immédiatement les secours, puis entreprenez une réanimation cardio-pulmonaire en commençant par effectuer 30 compressions thoraciques.
- Poursuivez la réanimation jusqu'à ce que les secours arrivent ou que la victime reprenne une respiration normale.

### [Le saignement.](#)

Lorsque le sang gicle ou coule de façon continue d'une plaie, une pression doit être exercée directement sur celle-ci afin d'arrêter le saignement.

- Evitez si possible tout contact avec le sang de la victime ; demandez-lui de comprimer elle-même sa blessure.
- Sinon exercez une pression directement sur la plaie avec vos mains protégées (gants jetables, sac plastique ou linge).
- Allongez la victime en position horizontale.

- Demandez à une personne présente d'alerter les secours ou faites-le vous-même si vous êtes seul.
- Si la plaie continue de saigner, comprimez-la encore plus fermement.



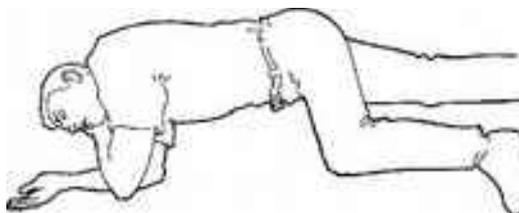
- Poursuivez la compression sur la plaie jusqu'à l'arrivée des secours.
- Si vous devez vous libérer (pour donner l'alerte par exemple) appliquez un tampon relais pour remplacer votre compression manuelle.
- Lavez-vous les mains après avoir effectué ces premiers secours.

### L'inconscience.

Si la victime est inconsciente et si sa poitrine se soulève régulièrement, il faut libérer les voies aériennes et la placer en position latérale de sécurité.

- Vérifiez que la victime ne réagit pas.
- Libérez les voies aériennes.

- Vérifiez que la victime respire.
- Tournez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.



- Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ; allez chercher de l'aide si vous êtes seul.
- Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

### L'arrêt cardiaque – Les gestes de secours.

Vérifiez que la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement

- Demandez à quelqu'un de prévenir les secours d'urgence (15 ou 18) et d'apporter immédiatement un défibrillateur automatisé externe (s'il est disponible). Faites tout cela vous-même si vous êtes seul.
- Commencez par effectuer 30 compressions thoraciques.



- Pratiquez ensuite 2 insufflations.
- Alternez 30 compressions thoraciques et 2 insufflations.
- Continuez la réanimation jusqu'à ce que les secours d'urgence arrivent et poursuivent la réanimation, ou que la victime reprenne une respiration normale.

### L'arrêt cardiaque – La défibrillation.

Utilisez un défibrillateur automatisé externe (DAE).



- Mettez le DAE en marche et suivez les instructions de l'appareil.
- Dénudez la poitrine de la victime et placez les électrodes selon les instructions figurant sur l'emballage ou sur les électrodes elles-mêmes.
- Assurez-vous que personne ne touche la victime lorsque le DAE analyse le rythme cardiaque de la victime.
- Si un choc électrique doit être administré, assurez-vous que personne ne touche la victime. Appuyez sur le bouton si cela vous est demandé. Un défibrillateur entièrement automatique administrera le choc sans votre intervention.

- Si le DAE vous invite à entreprendre des compressions thoraciques, faites-le sans tarder. Alternez 30 compressions thoraciques et 2 insufflations.
- Continuez la réanimation jusqu'à ce que les secours d'urgence arrivent et la poursuivez, ou que la victime reprenne une respiration normale.
- N'éteignez pas le DAE et laissez les électrodes en place sur la poitrine de la victime. Si celle-ci reste inconsciente mais respire normalement, mettez-la sur le côté, en PLS (Position Latérale de Sécurité).

→ **Emplacements des défibrillateurs sur la commune de Mouans-Sartoux :**

- Tennis Club Municipal, 578 chemin de la Chapelle (LAERDAL 2007) – 04.93.75.76.55 / 06.71.63.69.21
- Hôtel de Ville, place du Général De Gaulle (SCHILLER 2011) 04.92.92.47.00
- Police Municipale, 115 avenue de Cannes (DEFITECH 2011) 04.92.92.43.81 / 04.92.92.47.27
- Gymnase René FRIARD, 256 avenue de Cannes (SCHILLER 2011) -
- Gymnase La Chênaie, avenue de Cannes (SCHILLER 2010)
- Stade Alexandre REBUTTATO, 300 allée du Parc (SCHILLER 2010) - 04 93 75 58 19

[Le malaise cardiaque.](#)

Si la victime parle, se sent mal, il est indispensable de lui poser des questions et d'alerter le SAMU Centre 15 qui pourra juger du degré d'urgence.



### Qu'observez-vous ?

La victime se plaint d'une douleur serrant la poitrine. La douleur peut irradier vers d'autres parties du corps (notamment l'épaule, le bras, le cou, la mâchoire inférieure ou l'estomac). Ces signes peuvent s'accompagner de difficultés respiratoires, de sueurs, de nausées, voire de douleurs abdominales.

### Que devez-vous faire ?

- Ne sous-estimez pas la situation : même si la victime prétend que ce n'est pas grave, elle doit immédiatement être prise en charge.
- Posez des questions à la victime : depuis combien de temps dure ce malaise ? Est-ce la première fois ? La victime a-t-elle été hospitalisée ou prend-elle des médicaments pour cela ?
- Demandez à une personne présente d'alerter immédiatement les secours (le SAMU-Centre 15) ou faites-le vous-même si vous êtes seul.
- Mettez la victime au repos dans une position confortable (allongée ou si elle le souhaite, en position semi-assise ou assise).
- Vérifiez régulièrement que la victime est consciente et respire normalement.



## **Mouans-Sartoux au bout du fil...et + encore**



- **Numéro d'urgence européen : 112**
- **Gendarmerie Nationale : 17**
- **Pompiers : 18**
- **Samu : 15**
- **Brigade Territoriale Autonome de Gendarmerie : 04.93.75.27.46**
- **Police Municipale : secrétariat 04.92.92.43.81 / patrouille 04.92.92.47.27**
- **Mairie : 04.92.92.47.00**
- **Centre Communal d'Action Sociale : 04.92.92.47.22**
- **Carte de crédit perdue ou volée : 0.892.705.705**

- **Opposition chéquier : 0.892.683.208**
- **Info escroqueries : 0.811.020.217**
- **Téléphone cellulaire perdu ou volé :**
  - SFR : 10 23**
  - Orange : 0.800.100.740**
  - Bouygues Telecom : 0.800.29.10.00**

« Pensez également à noter dans vos agendas les numéros de téléphone de votre gardien d'immeuble, de votre médecin traitant et de vos voisins les plus proches ».

## INDEX

### CHALEUR ESTIVALE

SOLEil - SOLitude – SOLidarité.....	02
Cet été, soyons prêts, soyons proches Nos aînés sont naturellement concernés	
Des populations sensibles aux coups de chaleur.....	03
L'isolement est un facteur aggravant Etre attentif aux autres, c'est déjà porter secours	
Le bon geste : boire beaucoup.....	05
Se reposer c'est la santé.....	06
Il est vital de s'informer.....	07
Numéros et sites utiles.....	09
Recevoir de la visite	
Des symptômes à surveiller – des gestes qui sauvent.....	11
La solidarité, c'est la vie	
Le moustique tigre.....	12
Frelon asiatique.....	16

### LE PLAN GRAND FROID

Circulaire Interministérielle.....	21
Les impacts sanitaires de la période hivernale.....	22
Les 3 niveaux d'alerte.....	25
Comprendre le phénomène de vague de froid.....	26
Se protéger avant une vague de froid.....	28

Se protéger pendant une vague de froid.....	29
Se protéger après une vague de froid.....	38
<b>EN SECURITE TOUTE L'ANNEE</b>	
La sécurité au volant.....	40
La sécurité chez soi.....	43
Opération tranquillité vacances.....	48
Zoom sur quelques escroqueries.....	54
Des produits ménagers.....mais dangereux.....	58
La sécurité dans la rue.....	60
Signalez les enfants en danger.....	64
Aide aux victimes et médiation.....	65
Les gestes qui sauvent.....	66
Mouans-Sartoux au bout du fil.....	74