



CHAMPAGNIER FLASH INFO

01 juillet 2009

RÉUNION PUBLIQUE



MERCREDI 1er JUILLET **à l'espace des 4 Vents** **à 20h**

Champagnards, nous vous invitons à participer à une réunion publique, avec la GENDARMERIE de VIZILLE, ayant pour thème la sécurité dans le village et notamment les précautions à prendre pendant la période estivale.

RELEVÉ DES COMPTEURS D'EAU

AVIS DE PASSAGE

Depuis lundi 29 juin, un agent des services du SERGADI procède au relevé annuel des compteurs d'eau froide.
Il devrait être terminé lundi 6 juillet.

Rappel ... Rappel ... Rappel ... Rappel ... Rappel ... Rappel ... Rappel ... Rappel ...

Travaux, Bruits ...

Les beaux jours sont arrivés et avec eux l'envie et/ou le besoin de réaliser des travaux bruyants.
Soyez respectueux des recommandations reposant sur le principe du bon voisinage.

Horaires déchetterie Champ sur Drac

Mardi, Mercredi, Vendredi, Samedi
de 8h30 à 11h30 et de 14h à 17h

Composteurs

Deux modèles de composteurs sont vendus par le Sud Grenoblois. Vous avez le choix entre :
Un composteur en plastique recyclé de 400 L à 15€
ou un composteur en bois non traité de 600 L à 25€
Un bon de commande est à remplir en mairie et le règlement se fera à réception du matériel.

Horaires à respecter

Les jours ouvrables

de 8h à 12h et de 14h à 19h30

Les samedis

de 9h à 12h et de 15h à 19h

Les dimanches et jours fériés

de 10h à 12h

Interdits après 12h



Pour vous désinscrire de la liste de diffusion, veuillez [cliquer ici](#)

Mairie de CHAMPAGNIER — ☎ 04 76 98 08 83 — Site : <http://www.champagnier.fr/>



PLAN CANICULE

L'été est arrivé, et avec lui le rappel du plan départemental prévoyance CANICULE.

COMMENT AFFRONTER LA CANICULE ?

Protégez-vous de la chaleur

- Evitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 16h) et plus encore les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.

Rafrâchissez-vous

- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées... à proximité de votre domicile.
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

Buvez et continuez à manger

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit...
- Ne consommez pas d'alcool.
- Mangez comme d'habitude au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes (sauf en cas de diarrhée).

N'hésitez pas à aider et à vous faire aider

- Demandez de l'aide à un parent, un

voisin si la chaleur vous met mal à l'aise.

- Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes, de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.
- Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien, surtout si vous prenez des médicaments, ou si vous ressentez des symptômes inhabituels.

ADAPTER SON ALIMENTATION

Toutes les personnes dépendantes : personnes âgées, les jeunes enfants, en particulier les nourrissons et les enfants en bas âge (moins de 3 ans) sont particulièrement exposés aux risques de déshydratation et de coup de chaleur quand la température ambiante est élevée.

Au-delà des recommandations générales qui permettent de réduire les risques de déshydratation, des conseils de consommation alimentaire appropriée sont proposés afin de rééquilibrer la balance hydrique.

Les enfants sont constitués à 90% d'eau, les adultes à 70% et les personnes âgées à 60%. Ces dernières ont une capacité diminuée pour lutter contre la chaleur par la transpiration. Les personnes âgées ont également un fonctionnement rénal diminué : elles ont alors plus de difficultés à éliminer l'eau dans les cas d'apports excessifs. Il faut alors que le sujet consomme suffisamment d'eau tout en évitant les excès.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France. www.meteo.fr
- Contactez votre Mairie pour connaître les aides disponibles.
- Internet : www.sante.gouv.fr

Soyez prudents pour éviter coups de chaleur et déshydratation.