



SANTÉ, SANTÉ & SOLIDARITÉ,  
SENIORS

# FORTES CHALEURS ET PLAN CANICULE, LA VILLE SE MOBILISE POUR LES SENIORS - 2026

Lors de fortes chaleurs et pendant le Plan canicule, la Ville se mobilise pour les seniors et ceux qui en ont besoin.

Publié le 28 mai 2026

Du 1<sup>er</sup> juin au 31 août, lors de **fortes chaleurs**, la Ville se tient prête à venir en aide à ceux qui en ont besoin.

**La Ville appelle chacun, et pas seulement les personnes vulnérables, à la plus grande vigilance et à adopter les précautions suivantes :**

- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans soif. Ne buvez pas d'alcool et mangez en quantité suffisante ;
- Préférez les sorties en dehors des heures les plus chaudes et évitez les activités physiques et sportives (11h - 21h) ;
- Pendant la journée fermez volets, rideaux et fenêtres, aérez votre logement la nuit et pendant les heures les plus fraîches ;
- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon il est recommandé de passer au moins 3 heures par jour dans un endroit frais.
- Rafraîchissez-vous, mouillez-vous le corps au besoin plusieurs fois par jour ;

**Pour rappel, les symptômes d'un coup de chaleur sont :** une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions ou encore une perte de connaissance.

**En cas de malaise ou troubles du comportement, appelez le 15.**

**POUR LES SENIORS**

<https://www.manteslajolie.fr/information/fil-infos/fortes-chaleurs-et-plan-canicule-la-ville-se-mobilise-pour-les-seniors-2026->

Les personnes **de plus de 65 ans**, fragilisées par la chaleur, peuvent s'inscrire par elles-mêmes ou via un tiers sur le **registre communal nominatif et confidentiel des personnes vulnérables**.

Ce registre permet une intervention en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence par la Préfecture des Yvelines.

## VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE SUR CE REGISTRE ?

1. [Téléchargez le formulaire d'inscription en cliquant > ICI <](#)  
et consultez les [mentions légales du formulaire > ICI <](#)
2. Remplissez-le entièrement et n'oubliez pas de le signer
3. Renvoyez-le au **CCAS, service Seniors** par courrier ou par mail à [service.seniors@manteslajolie.fr](mailto:service.seniors@manteslajolie.fr)

En cas d'Alerte canicule déclenchée par la Préfecture vous serez contactés par les agents du service Seniors. Une démarche qui permet de veiller sur les personnes isolées qui vivent à leur domicile.

De plus, au sein de la **Résidence autonomie Henri-Clérisse**, des mesures sont aussi appliquées : brumisateurs et bouteilles d'eau sont distribués à tous les résidents.

En cas de besoin, n'hésitez pas à contacter le service seniors au **01.34.78.86.19**

**Pompiers : 18**

**Urgences : 15**

**Pharmacies de garde :**

<https://monpharmacien-idf.fr/> (<https://monpharmacien-idf.fr/>)

# Pendant les fortes chaleurs

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**



**Évitez  
l'alcool**



**Mangez en  
quantité suffisante**



**Fermez les volets et fenêtres  
le jour, aérez la nuit**



**Mouillez-vous  
le corps**



**Donnez et prenez des  
nouvelles de vos proches**



**Préférez des activités  
sans efforts**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule

# GARDEZ VOTRE LOGEMENT FRAIS

---

L'Agence de la transition écologique (Ademe) donne

[ces recommandations \(https://www.notre-environnement.gouv.fr/actualites/breves/article/vagues-de-chaaleur-l-ademe-appelle-a-s-adapter-des-maintenant\)](https://www.notre-environnement.gouv.fr/actualites/breves/article/vagues-de-chaaleur-l-ademe-appelle-a-s-adapter-des-maintenant)

pour maintenir votre logement au frais :

- Dans la journée, fermez les volets dès que le soleil tape sur la fenêtre ou avant de partir travailler le matin.  
Fermez aussi les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle de votre logement. Si votre logement a des expositions multiples, maintenez les fenêtres fermées du côté du soleil et ouvertes du côté ombragé si cela permet de faire des courants d'air.
- Pour refroidir les pièces, par évaporation d'eau, vous pouvez pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte du côté ombragé.
- Ouvrez les fenêtres la nuit et créez des circulations d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur.
- Utilisez ventilateurs et brumisateurs. Vous pouvez placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur.
- Éviter de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur : plaques chauffantes, four...

Vous pouvez aussi placer sur les vitres des films anti-chaaleur, ils peuvent repousser jusqu'à 90 % des rayonnements solaires avant qu'ils ne pénètrent à l'intérieur des pièces.