

**! IMPORTANT !**  
DOCUMENT A CONSERVER

# CREMPIGNY BONNEGUETE



## DOCUMENT D'INFORMATION COMMUNAL SUR LES RISQUES MAJEURS



### LE MOT DU MAIRE

Votre sécurité étant une priorité pour mon équipe municipale et moi-même, il est de mon devoir d'anticiper la survenue de risques majeurs sur la commune et de mettre en place toutes les actions nécessaires à votre information et à votre protection en cas de situation de crise.

C'est la raison pour laquelle nous éditons aujourd'hui ce **Document d'Information Communal sur les Risques Majeurs (DICRIM)**. Document obligatoire, qui n'existait pas encore pour notre commune.

Ce document, véritable outil à vocation pédagogique, vise à vous informer sereinement et sans alarmisme exagéré sur les risques existants, sur les moyens de vous en protéger mais aussi sur les bons réflexes à adopter. Vous y trouverez recensés tous les risques majeurs auxquels est soumise la commune de Crempigny Bonneguette ainsi que la conduite à tenir en fonction de la nature de l'évènement.

Je vous invite à lire attentivement ce document, tout en le faisant partager pour que chacun d'entre nous puisse devenir acteur de sa propre sécurité.

Espérant que nous n'ayons pas à être exposés directement à la survenue de ces risques majeurs.

**Alain ROLLAND**

# SOMMAIRE

**Page 03 : Qu'est-ce qu'un DICRIM?**

**Page 04 : Les informations utiles**

**Page 05 : Le risque c'est quoi?**

**Page 06 : Les séismes**

**Page 07 : Recommandations séismes**

**Page 08 : Les inondations**

**Page 09 : Recommandations inondations**

**Page 10 : Le gonflement des argiles**

**Page 11 : Les glissements de terrain**

**Page 12 : Le Radon**

**Page 13 : Les feux de forêts**

**Page 14 : Recommandations feux de forêts**

**Page 15 : L'alerte**

**Page 16 : Les vigilances météorologiques**

**Page 17 : Neige et verglas**

**Page 18 : Vents violents et tempêtes**

**Page 19 : La canicule**

# QU'EST-CE QU'UN **DICRIM**

C'est un document informant sur les risques majeurs. « Chaque citoyen a le droit à l'information sur les risques naturels et technologiques encourus sur son lieu de vie, de travail et de loisirs » (**articles L. 125-2 du Code de l'environnement**). L'information préventive de la population constitue un des fondements de la politique de prévention des risques. Le DICRIM de la commune de Crempigny Bonneguête a pour objectif principal d'associer les habitants à la prévention en les sensibilisant sur la question des risques majeurs.

## **Le DICRIM :**

- **Présente l'ensemble des risques naturels et technologiques majeurs connus en 2021**
- **Rappelle les événements passés sur la commune,**
- **Informe sur les consignes de sécurité à respecter en cas d'événement.**

**Objectif :** il indique les mesures de prévention, de protection et de sauvegarde (dont les consignes de sécurité) relatives aux risques auxquels est soumise la commune. Il est élaboré par le maire qui informe de son existence par voie d'affichage et le met à disposition en mairie pour une libre consultation (**articles R125-10 et R125-11 du Code de l'environnement**).

**Cadre réglementaire :** l'information des citoyens sur les risques naturels et technologiques majeurs est un droit inscrit dans le Code de l'environnement aux articles L125-2, L125-5 et R125-9 à R125-27.

## **Les conditions d'existence d'un risque majeur sont liées :**

- D'une part à l'occurrence d'un événement, qui est la manifestation d'un phénomène naturel ou lié à l'Homme ;
- D'autre part à l'existence d'enjeux, qui représentent l'ensemble des personnes et des biens (ayant une valeur monétaire ou non monétaire) pouvant être affectés par un phénomène. Les conséquences d'un risque majeur sur les enjeux se mesurent en terme de vulnérabilité.

## **Trois types de risques majeurs :**

- **Les risques naturels :** les séismes, les feux de forêt, les inondations, les mouvements de terrain ;
- **Les risques technologiques** (liés à l'activité humaine) : les risques industriels, le transport de matières dangereuses ;
- **Les risques sanitaires et alimentaires.**

## LES INFORMATIONS UTILES

### Les numéros d'urgence :

Appel d'urgence européen : 112

Les sapeurs-pompiers : 18

Le SAMU : 15

La gendarmerie : 17

Météo France : 08 92 68 02 74

ERDF : 0810 33 30 74

GRDF : 0800 47 33 33

La mairie : 04 50 69 61 60

Les services de l'Eau : 04 50 01 87 08 — 06 18 67 57 36

La radio : La radio est une source essentielle de renseignements.

Il est nécessaire de disposer d'une radio à piles car utilisable en toutes circonstances.

Ecouter ou se connecter au site de la radio via son smartphone est l'un des premiers gestes à effectuer en cas de catastrophe.

En cas d'alerte, écoutez :

- **France Inter** : 97.4 FM
- **France Info** : 106.6 FM
- **France Bleu Pays de Savoie** : 95.2 FM ou 103.9 FM
- **ODS radio** : 101.5 FM

# LE RISQUE, c'est quoi ?

## 1 LE RISQUE MAJEUR

Le risque majeur est la possibilité d'un événement d'origine naturelle ou anthropique potentiellement dangereux (**aléa**), dont les effets peuvent mettre en jeu un grand nombre de personnes, occasionner des dommages importants (**enjeux**) et dépasser les capacités de réaction de la commune.

Le risque majeur se caractérise en particulier par deux critères : une faible fréquence et une gravité importante.

**ALEAS + ENJEUX = RISQUE MAJEUR**

## 1 L'ACCIDENT MAJEUR / LA CATASTROPHE

La catastrophe est la constatation que le risque est avéré, qu'il s'est réalisé. Elle est un état de fait qui entraîne une situation de crise et nécessite la mise en place d'une organisation spécifique et de moyens particuliers.

## LES PRINCIPAUX RISQUES SUR LA COMMUNE DE CREMPIGNY BONNEGÛTE



En savoir plus : <https://www.georisques.gouv.fr/> mes risques



## LES RISQUES NATURELLES LES SEISMES

**Risque sismique : modéré**

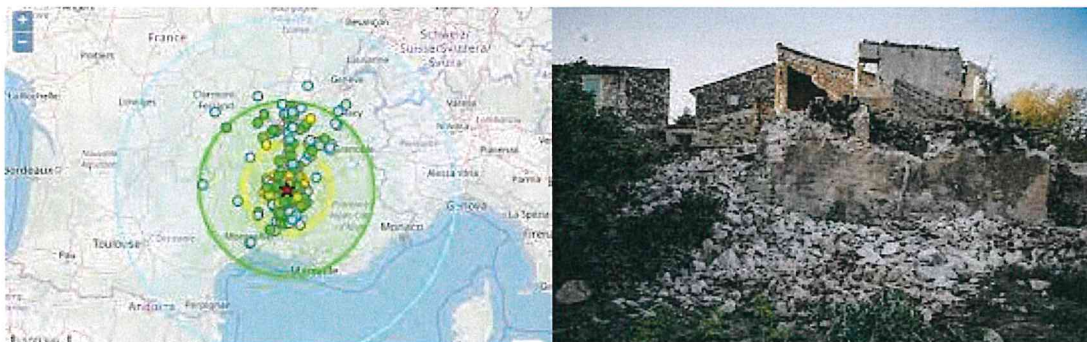
### Description du phénomène

Un séisme est le déplacement brutal de part et d'autre d'une faille suite à l'accumulation au fil du temps de forces au sein de la faille. Après la secousse principale, il y a des répliques, parfois meurtrières, qui correspondent à des réajustements des blocs au voisinage de la faille. L'importance d'un séisme se caractérise par deux paramètres : **sa magnitude et son intensité.**

Le moteur de ces déplacements est la tectonique des plaques, c'est-à-dire le résultat des mouvements entre les plaques rigides de la lithosphère induits par les déformations des couches visqueuses en profondeur.

*Séisme de Tell, Ardèche, 2019.*

La sismicité de la région annécienne est principalement liée à l'existence de la faille du Vuache. La com-



mune de Crempigny-Bonneguête est classée, par arrêté préfectoral du 31 mars 2011, en risque sismique modéré (Zone 3). La magnitude mesure la puissance d'un séisme à l'énergie libérée lors de la fracturation qui débute sous forme d'ondes sismiques. L'échelle de magnitude = échelle de Richter. L'intensité observée en surface est définie par l'importance des effets sur l'homme et les constructions provoquées par le séisme.

Un zonage sismique couvre l'ensemble du territoire Français. Ce zonage détermine les règles de constructions parasismiques auxquelles doivent se conformer toutes les constructions nouvelles y compris les maisons individuelles.

**Évènement marquant le 15/07/1996 : séisme ayant fait l'objet d'un arrêté portant constatation de l'état de catastrophe naturelle.**

# RECOMMANDATIONS SEISMES

## AVANT

Respecter les normes parasismiques pour tout projet de construction (zone de sismicité 3) ;  
Disposer d'un poste de radio à piles ;  
Fixer les appareils et les meubles lourds ;  
Préparer un endroit où se mettre à l'abri selon les indications suivantes.

## PENDANT

### *A l'intérieur*

- Ne pas sortir des bâtiments ;
- Si vous êtes en rez-de-chaussée et à proximité de la sortie, et seulement dans ce cas, sortir du bâtiment et s'en éloigner ;
- Se mettre près d'un mur porteur (mur très solide), une colonne porteuse ou sous des meubles solides ;
- S'éloigner des fenêtres.

### *A l'extérieur*

En voiture : s'arrêter et ne pas descendre avant la fin des secousses ;  
S'éloigner de ce qui peut s'effondrer (lignes électriques, bâtiments, ponts, arbres, etc) ;  
Se protéger la tête avec les bras ;  
Ne pas aller chercher ses enfants à l'école pour ne pas les exposer au danger. Les enseignants s'en occupent. Il faut leur faire confiance ;  
Ecouter la radio et respecter les consignes des autorités. C'est le meilleur moyen d'être informé.

## APRÈS

Couper le gaz et l'électricité ;  
Evacuer les bâtiments et ne pas y retourner ;  
Ne pas prendre les ascenseurs pour quitter un immeuble ;  
S'éloigner de ce qui peut s'effondrer (lignes électriques, bâtiments, ponts, arbres etc) ;  
Se méfier des répliques : il peut y avoir d'autres secousses importantes ;  
Ne pas toucher aux fils électriques tombés à terre ;  
Ne pas aller chercher ses enfants à l'école pour ne pas les exposer au danger. Les enseignants s'en occupent. Il faut leur faire confiance ;  
Ne pas regagner son habitation, si cette dernière a été endommagée.



## LES INONDATIONS

**Risque d'inondation : très faible**

L'inondation est due à une augmentation rapide du débit du cours d'eau provoquée par des pluies importantes et durables. En cas de forte crue, certains secteurs peuvent être inondés. A Crempigny-Bonneguête, une seule inondation coulée de boue le 29 avril 1999 a été enregistrée. Néanmoins nous avons constaté des ruissellements route de Bonneguête et à Pré Servin. Des travaux ont été réalisés par la commune et la DDT afin de prévenir les risques d'inondations.

Evénements historique d'inondations dans le département : 24





# RECOMMANDATIONS INONDATIONS

## Mesures de prévision :

Carte de vigilance météorologique  
Surveillance visuelle de la montée des eaux

## Mesures de prévention :

Curage/entretien des fossés

## Les bons réflexes :

### Dès l'alerte

- Fermer les portes et fenêtres ;
- Couper le gaz et l'électricité ;
- Mettre hors d'eau : les meubles, les objets précieux, les produits dangereux ou polluants, les vivres ;
- Amarrer les objets susceptibles d'être emportés ;
- Faire une réserve d'eau et de nourriture, de vêtements chauds ;
- Mettre vos papiers d'identité au sec ;
- S'équiper d'une radio avec piles et d'une lampe de poche.

### Pendant l'alerte

- Se réfugier sur un point haut ;
- Écouter la radio ;
- Ne pas tenter d'aller chercher vos enfants à l'école ;
- Ne pas s'engager sur une route inondée.

### Après l'alerte

- Aider les personnes sinistrées ;
- Respecter les consignes ;
- Évacuer l'eau (sous-sol, RDC) ;
- Aérer, chauffer et désinfecter les pièces ;
- Ne rétablir le courant que si l'installation est sèche ;
- S'assurer que l'eau du robinet est potable.



## LE GONFLEMENT DES ARGILES

Exposition au retrait-gonflement des sols argileux dans la commune : Oui (Aléa moyen)

Un « aléa fort » signifie que des variations de volume ont une très forte probabilité d'avoir lieu. Ces variations peuvent avoir des conséquences importantes sur le bâti comme l'apparition de fissures dans les murs.



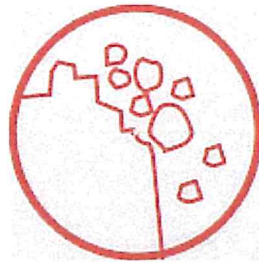
Les terrains argileux superficiels peuvent voir leur volume varier à la suite d'une modification de leur teneur en eau, en lien avec les conditions météorologiques.

Ils se « rétractent » lors des périodes de sécheresse (phénomène de « retrait ») et gonflent au retour des pluies lorsqu'ils sont de nouveau hydratés (phénomène de « gonflement »).

Ces variations sont lentes, mais elles peuvent atteindre une **amplitude assez importante pour endommager les bâtiments** localisés sur ces terrains.

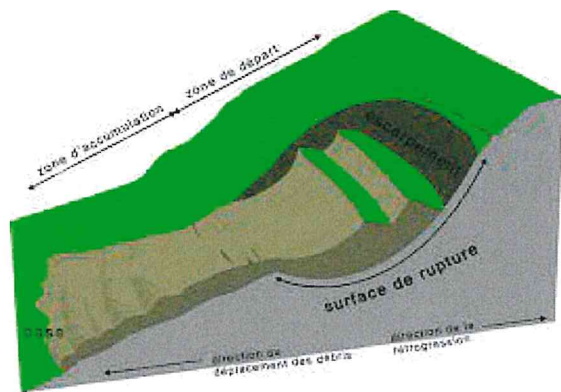
Le phénomène de retrait-gonflement des argiles engendre chaque année des dégâts considérables, indemnisables au titre des catastrophes naturelles. La grande majorité des sinistres concerne les maisons individuelles.

Pour connaître votre situation/ce risque : [www.georisques.gouv.fr](http://www.georisques.gouv.fr).



## LES GLISSEMENTS DE TERRAIN

### Risques de glissement de terrain : faible

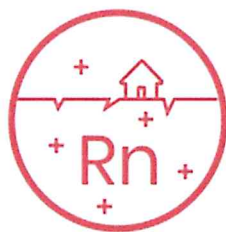


Les mouvements de terrain sont des phénomènes naturels d'origines très diverses. Il en survient chaque année en France, d'importance et de type très divers (glissements de terrain, éboulements, effondrements, coulées de boue...).

Les mouvements de terrain présentent parfois un danger pour la vie des personnes et les dommages qu'ils occasionnent peuvent avoir des conséquences socio-économiques considérables.

La nature des mécanismes des phénomènes à étudier, leur diversité, leur dispersion dans l'espace et dans le temps, les conditions de leur occurrence forment un ensemble de facteurs qui rendent complexe une analyse dans sa globalité.

Aucun glissement n'a été enregistré sur notre commune à ce jour.

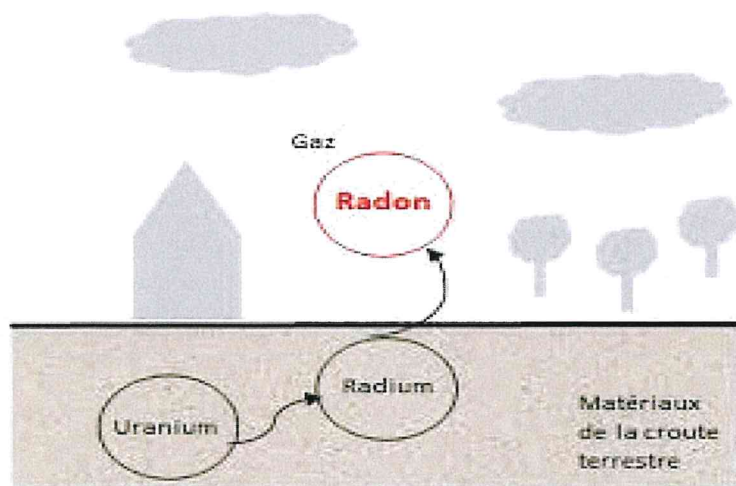


## LE RADON

### Risque De radon : faible (catégorie 1)

#### Qu'est-ce que le radon ?

Le radon est un gaz radioactif issu de la désintégration de l'uranium et du radium présents naturellement dans le sol et les roches. En se désintégrant, il forme des descendants solides, eux-mêmes radioactifs. Ces descendants peuvent se fixer sur les aérosols de l'air et, une fois inhalés, se déposer le long des voies respiratoires en provoquant leur irradiation. Dans des lieux confinés tels que les grottes, les mines souterraines mais aussi les bâtiments en général, et les habitations en particulier, il peut s'accumuler et atteindre des concentrations élevées atteignant parfois plusieurs milliers de Bq/m<sup>3</sup> (becquerels par mètre-cube) (Source : IRSN).



#### Recommandations : Comment réduire l'exposition au radon dans son habitation ?

Des solutions techniques existent pour réduire la concentration en radon dans son habitation :

- ✓ Aérer quotidiennement son domicile par l'ouverture des fenêtres au moins 10 minutes par jour ;
- ✓ Ne pas obstruer les entrées et les sorties d'air, quand elles existent, et les nettoyer régulièrement ;
- ✓ Veiller à l'entretien régulier du système de ventilation, quand il existe, et à changer les filtres régulièrement.



## LES FEUX DE FORETS

Les feux sont à la fois une cause et une conséquence du réchauffement climatique. Ils sont à l'origine d'une pollution de l'air, de l'eau et des sols. Leur fréquence, notamment dans le contexte d'épisodes de sécheresse, peut compromettre le devenir de l'écosystème forestier.

On parle de feu de forêt lorsqu'un feu concerne une surface minimale d'un hectare d'état boisé d'un seul tenant et qu'une partie au moins des étages arbustifs et/ou arborés (parties hautes) est détruite. On étend la notion de feu de forêt aux incendies concernant des formations subforestières de petite taille : le maquis, la garrigue et les landes. Généralement la période la plus propice aux feux de forêt est l'été, car aux effets conjugués de la sécheresse et d'une faible teneur en eau des sols, viennent s'ajouter les travaux en forêt et une potentielle sur fréquentation des lieux.



# RECOMMANDATIONS FEUX DE FORETS

## AVANT

- Satisfaire à l'obligation légale de débroussaillage ;
- Prévoir des moyens de lutte (points d'eau, matériels...) ;
- Disposer d'un poste de radio à piles ;
- Ne pas accoler à la maison des réserves de combustibles ;
- S'il existe une piscine, la rendre accessible : dégager les voies de circulation pour que les pompiers puissent y accéder librement et facilement pour y prendre de l'eau en vue d'éteindre les feux ;
- Laisser l'accès libre à vos propriétés pour une éventuelle intervention des secours.

## PENDANT

- Ne jamais approcher d'un feu de forêt ;
- Ouvrir la porte de son terrain afin de faciliter l'accès des pompiers ;
- Arroser le bâtiment et les abords tant que le feu n'est pas là, puis rentrer les tuyaux d'arrosage (ils seront très utiles) ;
- Fermer les vannes de gaz et de produits inflammables ;
- Rentrer dans le bâtiment le plus proche : un bâtiment solide et bien protégé est le meilleur des abris ;
- Fermer portes, fenêtres, volets, soupiraux et aérations ;
- Obstruer avec des chiffons mouillés toutes les entrées d'air (aérations, cheminées...). Respirer à travers un linge épais mouillé d'eau, arrêter la ventilation pour éviter de provoquer des appels d'air ;
- Ne pas aller chercher ses enfants à l'école pour ne pas les exposer au danger. Les enseignants s'en occupent. Il faut leur faire confiance ;
- Ecouter la radio : France Bleu Pays de Savoie 95.6 FM et respecter les consignes des autorités. C'est le meilleur moyen d'être informé ;
- Ne pas sortir sans l'autorisation des autorités.

## APRÈS

- Ne pas regagner son habitation, si cette dernière a été endommagée ;
- Eteindre les foyers résiduels.

# L'ALERTE

En cas d'événement majeur, l'alerte est de la responsabilité de l'État et des maires. Selon la nature de l'événement, elle peut être donnée par différents moyens :

Informations sur PanneauPocket ;

Radio et télévisions : en Haute-Savoie, les informations en cas de risque majeur sont diffusées par France Info sur 106.6 FM ;

Informations détaillées France Bleu Pays de Savoie : 95.2 FM, ODS radio : 101.5 FM;

Pour en savoir plus : Mairie Crempigny Bonneguête : 04 50 69 61 60 ;

Site de la commune [www.crempigny.bonneguete.fr](http://www.crempigny.bonneguete.fr) ;

Institut des Risques Majeurs (IRMa) : [www.irma-grenoble.com](http://www.irma-grenoble.com) ;

Portail du ministère, dédié à la prévention des risques majeurs : [www.prim.net](http://www.prim.net) ;

Préparer le matériel nécessaire pour ne pas être pris au dépourvu en cas d'alerte :

- Radio à piles
- Barres énergétiques et eau
- Lampe de poche
- Couvertures et vêtements de rechange
- Matériel de confinement (ruban adhésif, serpillières pour colmater le bas de portes...)
- Papiers personnels
- Médicaments (traitement quotidien)

# LES VIGILANCES METEOROLOGIQUES

La vigilance météorologique est conçue pour informer la population et les pouvoirs publics en cas de phénomènes météorologiques dangereux en métropole. Elle vise à attirer l'attention de tous sur les dangers potentiels d'une situation météorologique et à faire connaître les précautions pour se protéger. La vigilance météorologique est composée d'une carte de la France métropolitaine actualisée au moins deux fois par jour. Elle signale si un danger menace un ou plusieurs départements dans les prochaines 24 heures.

## Sur la commune

**Les vigilances météorologiques : fortes pluies, orages, vents violents-tempêtes, neige, verglas et canicule ne sont pas qualifiées de risques majeurs, mais il convient de les évoquer.**

**VERT - Pas de vigilance particulière requise.**

**Soyez attentifs.** Si vous pratiquez des activités sensibles aux risques météorologiques ou à proximité d'un rivage ou d'un cours d'eau ; des phénomènes habituels dans la région mais occasionnellement et localement dangereux sont en effet prévus ; tenez-vous au courant de l'évolution de la situation.

**ORANGE - Soyez très vigilants.** Des phénomènes dangereux sont prévus ; tenez-vous au courant de l'évolution de la situation et suivez les conseils de sécurité émis par les pouvoirs publics.

**ROUGE - Une vigilance absolue s'impose.** Des phénomènes dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus ; tenez-vous régulièrement au courant de l'évolution de la situation et respectez impérativement les consignes de sécurité émises par les pouvoirs publics.

## EN COMPLÉMENT

### Où trouver la carte de vigilance ?

La carte et les bulletins de vigilance sont consultables en permanence sur le site Internet : [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com). Pour accéder aux bulletins de vigilance, il suffit de cliquer sur le département. En situation orange ou rouge, les services téléphoniques de Météo-France reprennent l'information. Les médias reçoivent également ces éléments et peuvent communiquer une information spéciale en cas de danger.

- Site Internet [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)
- Bulletins météo radio et TV
- Informations détaillées France Bleu Pays de Savoie : 95.2 FM, ODS radio : 101.5 FM



## NEIGE ET VERGLAS



Il s'agit d'épisodes de grand froid et/ou de fortes chutes de neige. Ces phénomènes ne sont pas toujours faciles à prévoir. Ces phénomènes peuvent provoquer des perturbations importantes car les structures ne sont pas toujours adaptées et la population n'est pas habituée.

### **PENDANT dans la mesure du possible :**

- Rester chez soi ou éviter tout déplacement dans les départements concernés.
- N'entreprendre aucun déplacement autre que ceux absolument indispensables.
- Se renseigner sur l'état des routes.
- Signaler son départ et son lieu de destination à ses proches.
- Se munir d'équipements spéciaux.
- Respecter scrupuleusement les déviations et les consignes de circulation.
- Prévoir un équipement minimum au cas où vous seriez obligés d'attendre plusieurs heures sur la route à bord de votre véhicule.
- Ne quitter celui-ci sous aucun prétexte autre que sur sollicitation des secours. Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche.
- Se protéger des chutes et protéger les autres en dégageant la neige et en salant les trottoirs devant son domicile, tout en évitant d'obstruer les regards d'écoulement des eaux.
- Ne toucher en aucun cas à des fils électriques tombés au sol.
- Protéger ses canalisations d'eau contre le gel.
- Prévoir des moyens d'éclairage de secours et faire une réserve d'eau potable.
- Si vous utilisez un dispositif d'assistance médicale (respiratoire ou autre) alimenté par électricité, prendre ses précautions en contactant l'organisme qui en assure la gestion.
- Ecouter la radio : France Bleu Pays de Savoie : 95.2 FM et respecter les consignes des autorités. C'est le meilleur moyen d'être informé.
- Ne pas aller chercher vos enfants à l'école pour ne pas les exposer au danger. Les enseignants s'en occupent. Il faut leur faire confiance.
- Ne pas utiliser pour se chauffer des appareils non destinés à cet usage : cuisinière, brasero, etc et les chauffages d'appoint à combustion en continu. Ces appareils ne doivent fonctionner que par intermittence.

## VENTS VIOLENTS ET TEMPETES



**Notre région peut être balayée par des vents forts, parfois violents, pouvant s'avérer dangereux.**

- **Avis de tempête très violente**
- **Des coupures d'électricité et de téléphone**
- **Dégâts sur les habitations, parcs, plantations et massifs forestiers**
- **La circulation routière peut être rendue difficile**

### **PENDANT dans la mesure du possible**

Rester chez soi ou éviter tout déplacement dans les départements concernés ;

- Ecouter la radio : France Bleu Pays de Savoie : 95.2 FM et respecter les consignes des autorités. C'est le meilleur moyen d'être informé ;

- Ne pas aller chercher ses enfants à l'école pour ne pas les exposer au danger. Les enseignants s'en occupent. Il faut leur faire confiance.
- Se limiter aux déplacements strictement indispensables en évitant, de préférence, les secteurs forestiers ;
- Signaler son départ et sa destination à ses proches. Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche ;
- Ranger ou fixer les objets sensibles aux effets du vent ou susceptibles d'être endommagés ;
- N'intervenir en aucun cas sur les toitures et ne pas toucher à des fils électriques tombés au sol ;
- Prévoir des moyens d'éclairage de secours et faire une réserve d'eau potable ;
- Si vous utilisez un dispositif d'assistance médicale (respiratoire ou autre) alimenté par électricité, prendre ses précautions en contactant l'organisme qui en assure la gestion.

## LA CANICULE

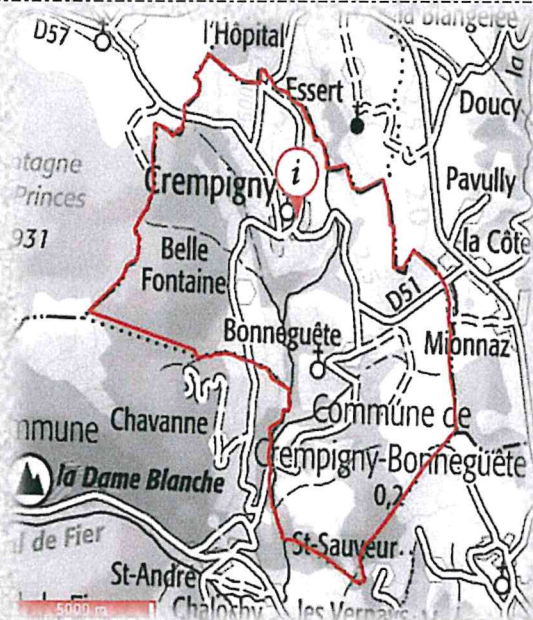
Depuis la loi en date du 30 juin 2004, la carte de vigilance de Météo-France tient compte des fortes chaleurs présentant un risque sanitaire.

Conséquences possibles :

- L'augmentation de la température peut mettre en danger les personnes à risque, c'est-à-dire les personnes âgées, handicapées, atteintes de maladies chroniques ou de troubles mentaux, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, les personnes isolées et bien sûr les enfants sur lesquels il faut particulièrement veiller ;
- Chez les sportifs et les personnes travaillant en extérieur, attention aux coups de chaleur.

### RECOMMANDATIONS

- Pour les personnes vulnérables, s'inscrire préalablement et volontairement au registre des personnes vulnérables détenu par la mairie de Crempigny Bonneguête;
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appeler un médecin ;
- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées, dans votre entourage, prendre de leurs nouvelles ou leur rendre visite deux fois par jour, accompagnez-les dans un endroit frais
- Pendant la journée, fermer volets, rideaux et fenêtres.
- Aérer la nuit ;
- Utiliser ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez ;
- Sinon essayer de se rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) trois heures par jour ;
- Se mouiller le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains ;
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans soif ;
- Continuer à manger normalement ;
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes ;
- Si vous devez sortir : porter un chapeau et des vêtements légers ;
- Limiter ses activités physiques.



**! IMPORTANT !**

**DOCUMENT A CONSERVER**

Conformément aux articles R125-9 à R125-14 du code de l'environnement, ce document a été établi en août 2021 par la commune de Crempigny Bonneguête au vu des connaissances locales et des informations transmises par la Préfecture de la Haute-Savoie

Mairie - 33 route de Clermont 74150 CREMPIGNY BONNEGUÊTE

[www.crempigny.bonneguete.fr](http://www.crempigny.bonneguete.fr)