

DICRIM

Document d'Informations Communal sur les Risques Majeurs



activités
industrielles



inondation lente



transport de
marchandises
dangereuses



tempêtes

Mézériat - 01

RISQUES MAJEURS

Apprenons les bons réflexes !

Document à conserver

Madame, Monsieur,

Ce document sécurité est d'une **TRÈS GRANDE IMPORTANCE** et doit retenir votre attention.

Toute population soumise à des risques majeurs a droit à une information dite “préventive” afin de connaître les dangers auxquels elle peut être exposée, les dispositions prévues par les pouvoirs publics et les mesures de sauvegarde à respecter.

Pour vous préparer à un comportement responsable face aux risques potentiels, et afin de réduire leurs conséquences, je vous invite à prendre connaissance de ce **DICRIM**, document synthétique qui constitue l'un des éléments de notre politique de sécurité des personnes.

Sachez que la commune a élaboré également son Plan Communal de Sauvegarde (PCS) conformément à la réglementation en vigueur, pour organiser l'action des services communaux et des habitants en cas d'incident important.

Puisse ce document vous permettre de bien mesurer les types de risques qui nous entourent et de mieux les appréhender pour y faire face. La sécurité civile est l'affaire de TOUS et chacun doit être acteur de sa sécurité et de celle des autres.

Pour votre sécurité, conserver ce fascicule.

Le Maire

Qu'est-ce qu'un **risque** ?

Le risque est la possibilité qu'un événement d'origine naturelle ou lié à une activité humaine se produise, dont les effets peuvent mettre en jeu un grand nombre de personnes ou occasionner des dommages importants et dépasser les capacités de réaction de la société.

**Risque =
produit d'un aléa + un enjeu**

Il existe plusieurs types de risques :

- **Les risques naturels**
(inondation, mouvement de terrain,...)
- **Les risques technologiques**
(industries, nucléaire, transport de matières dangereuses,...)
- **Les risques météorologiques**
(tempête, canicule,...)
- **Les risques sanitaires**
(pandémie, Covid - grippe...)

l'aléa



les enjeux



le risque



Pourquoi s'informer sur les risques majeurs ?

Extrait de l'article L.125.2 du Code de l'environnement précise que « les citoyens ont un droit à l'information sur les risques majeurs auxquels ils sont soumis dans certaines zones du territoire et sur les mesures de sauvegarde qui les concernent ».

Conformément à cette réglementation, ce document vous informe sur les risques auxquels la commune peut être exposée. Il a pour objectif de vous sensibiliser aux bons réflexes de protection à adopter en cas de catastrophe majeure, afin que vous deveniez acteur de votre sécurité.

A quels risques sommes-nous exposés ?



• **Le risque « inondation »** : Le débordement des cours d'eau traversant notre commune (la Veyle, l'Irance) peut recouvrir le milieu naturel et parfois le tissu urbain. Ce phénomène peut se produire, soit lors de fortes pluies (orages), soit lors de précipitations continues sur plusieurs jours.



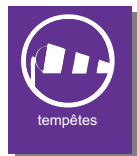
• **Le risque « industriel »** : Le risque industriel majeur concerne un événement accidentel se produisant sur un site industriel et entraînant des conséquences graves pour le personnel, les riverains, les biens et l'environnement. Ce risque est dû à la présence d'une usine, laquelle est soumise à la réglementation des Installations Classées pour la Protection de l'Environnement (ICPE).



• **Le risque « Transport de Matières Dangereuses (TMD) »** les axes de circulation tels que, la route départementale traversant la commune, la voie ferrée, le gazoduc sur lesquels transitent des matières dangereuses diverses.



• **Le risque « retrait gonflement des argiles »** avec la présence « d'argile » dans les sols, qui à cause du phénomène d'absorption/résorption d'eau peut entraîner des problèmes de mouvements de terrain et de fissures sur les façades des habitations.



• **Le risque « météorologique »** : tempête 2019, fortes neiges de décembre 2010, etc.



• **Les risques « sanitaires »** : pandémie (grippe aviaire 2008, grippe H1N1 2009, Covid-19 en 2020), canicule, etc. L'actualité de ces dernières années a été marquée par ces phénomènes. Il semble intéressant de rappeler les quelques consignes à suivre pour bien s'en protéger.



• **Le risque « nucléaire »** est un accident pouvant se produire dans une installation nucléaire et entraînant des conséquences immédiates et graves pour le personnel, les riverains, les biens et l'environnement.

ALERTE DE LA POPULATION

modèle 1 en porte à porte

**En cas d'évènement majeur,
vous serez alerté(s) de la manière suivante :**

→ Le territoire communal a été divisé en secteurs

→ Un élu (*et un suppléant*) a été choisi
pour diffuser l'alerte dans chaque secteur

→ L'alerte s'effectuera en porte-à-porte
(avec l'aide d'exemples de messages pré-établis)

ATTENTION, ALERTE SANS EVACUATION DES POPULATIONS

Un risque menace votre quartier.
Préparez-vous à évacuer sur ordre
si cela est nécessaire.
Restez attentifs aux instructions
qui seront données pour votre
sécurité.

ATTENTION, ALERTE AVEC EVACUATION DES POPULATIONS

Un événement exceptionnel est
attendu.
Évacuez immédiatement la zone où
vous vous trouvez, dans le calme.
Rejoignez le point de ralliement
dont vous relevez et suivez toutes
les instructions données par le
Maire ou les forces de l'ordre.



PENSEZ À PRENDRE AVEC VOUS :

**eau potable, vivres, papiers d'identité, radio à piles, lampe de poche,
piles de rechange, vêtements chauds. N'oubliez pas vos médicaments.**



**POINT DE RASSEMBLEMENT
ET DE DISTRIBUTION**
« Salle des Fêtes »
« Gymnase »



**Les consignes
complémentaires
seront données
par porte-voix**

ALERTE DE LA POPULATION

modèle 2 avec sirène

**Une alerte annonce un danger immédiat.
Elle est de la responsabilité de l'État et des maires.**

• Savoir reconnaître une alerte •

En fonction des événements, elle peut être donnée par :

→ la sirène communale

→ la sirène des véhicules des sapeurs pompiers

→ des messages diffusés par mégaphones

→ la radio et/ou la télévision

DÉBUT DE L'ALERTE

En cas d'événement
nécessitant une mise à l'abri

L'alerte sera donnée par la sirène,
testée chaque premier dimanche du
mois à 9 heures.

Elle émet un son caractéristique
en trois séquences d'1 minute et
41 secondes soit le signal national
d'alerte.



FIN DE L'ALERTE

Une fois le danger écarté

Les sirènes émettent le signal de
fin d'alerte, un son continu
de 30 secondes.



FRÉQUENCES RADIO

France Inter 105.4
France Info 103.4



LE « PACK » DE SÉCURITÉ À PRÉPARER CHEZ SOI :

- radio à pile, lampe de poche,
(ne pas oublier les piles de rechange),
- matériel de confinement (ruban adhésif, serpil-
lières ou tissus pour colmater le bas les portes...),
- nourriture et eau, couvertures, vêtements,
papiers personnels, médicaments
et notamment traitement quotidien.



inondation lente

Risque inondation

L'inondation est la submersion rapide ou lente d'une zone habitée ou non ; elle correspond au débordement des eaux lors de la crue. La crue, quant à elle, correspond à une augmentation de la hauteur d'eau, sans conduire forcément à une inondation.

2 TYPES D'INONDATION EXISTENT

- Les inondations lentes ou de plaine, par débordement d'un cours d'eau ou remontée de la nappe phréatique.
- Les inondations rapides ou torrentielles, consécutives à de violentes averses.



le risque

Le risque à Mézériat

Mézériat est concerné par l'inondation lente de plaine. Les rivières (Veyle et Irance) traversant la commune à proximité des habitations peuvent engendrer des débordements qui peuvent durer plusieurs jours. La montée des eaux est lente, ce qui laisse généralement le temps de s'organiser.

Les mesures de prévention

En 2009, un **Plan de Prévention des Risques Inondation** a été approuvé sur la commune. Il recense l'ensemble des zones sujettes à inondation et règlemente de ce fait l'occupation des sols et les droits de construction sur la commune.

Plus d'infos sur
www.ain.gouv.fr

Les moyens de surveillance et l'alerte

Une surveillance permanente des cours d'eau est assurée au niveau national. Le bilan de ces observations est consultable 24H/24 sur le site du ministère :

<https://www.vigicrues.gouv.fr/>, (site de prévision des crues).

Toute personne témoin d'un éventuel problème doit prévenir les autorités (commune, pompiers ou gendarmerie).

Le Maire déclenche alors le **Plan Communal de Sauvegarde** qui organise les secours et définit les points de ralliement.

Numéros utiles

Pompiers = 18 ou 112

Police/gendarmerie = 17

Mairie Mézériat = 04 74 30 25 26

Gendarmerie Châtillon-sur-Chalonne = 04 74 55 00 17



inondation lente

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

Dans tous les cas, ne vous engagez pas à pied ou en voiture dans une zone inondée. N'évacuez qu'après en avoir reçu l'ordre.

DES AUJOURD'HUI

- ◆ Informez-vous à la mairie de la situation de votre habitation au regard du risque inondation.
- ◆ Mettez hors d'atteinte des inondations vos papiers importants, vos objets de valeurs, les matières polluantes, toxiques et les produits flottants.

PENDANT LA CRUE

A l'annonce de l'arrivée de l'eau

- ◆ Fermez portes, fenêtres, soupiraux, aérations,... qui pourraient être atteints par l'eau.
- ◆ Coupez vos compteurs électriques et gaz.
- ◆ Surélevez vos meubles et mettez à l'abri vos denrées périssables.
- ◆ Amarrez les cuves et objets flottants de vos caves, sous-sols et jardins.

Lorsque l'eau est arrivée

- ◆ Montez dans les étages avec : eau potable, vivres, papiers d'identité, radio à piles, lampe de poche, piles de rechanges, vêtements chauds. N'oubliez pas vos médicaments.

APRÈS LA CRUE

- ◆ Ne revenez à votre domicile qu'après en avoir eu l'autorisation.
- ◆ Aérez, désinfectez et dans la mesure du possible, chauffez votre habitation.
- ◆ Ne rétablissez l'électricité que sur une installation sèche et vérifiée.
- ◆ Assurez-vous en mairie que l'eau est potable.
- ◆ Faites l'inventaire de vos dommages et contactez votre compagnie d'assurance pour élaborer votre dossier de déclaration de sinistre.

les bons réflexes !



Coupez
électricité
et gaz



Fermez
la porte et
les aérations



Montez
dans les
étages



Ecoutez
la radio



Ne prenez pas
votre véhicule



transport de
marchandises
dangereuses

Risque Transport de Matières Dangereuses

Le risque lié aux Transport de Matières Dangereuses, appelé aussi TMD, est consécutif à un accident se produisant lors du transport par voie routière, ferrée, aérienne, par voie d'eau ou par canalisation, de matières dangereuses. Il peut entraîner des conséquences graves pour la population, les biens et l'environnement.

Le risque à Mézériat

La commune est traversée par des routes départementales dont la route à grande circulation n°1079 (Bourg-en-Bresse/Mâcon) sur lesquelles transitent des transports de matières dangereuses ainsi que la voie ferrée.

Les principaux dangers sont l'explosion, l'incendie, la fuite d'un liquide polluant, et la formation d'un nuage toxique.



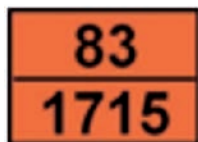
Les mesures de prévention



Le **Plan Communal de Sauvegarde** prévoit la mise en place d'une cellule de crise pour optimiser les actions sur le terrain (secours, déviations de la circulation, arrêt des pompages en cas de pollution des cours d'eau...).

Des plans généraux d'organisation départementale des secours (**plan O.R.S.E.C.**, **plan rouge**, **Plan de Secours Spécialisé "Transport de Matières Dangereuses"**) seront mis en œuvre si nécessaire.

La signalisation des véhicules



Le chiffre du haut indique la nature du danger

(ici corrosif puis inflammable)

celui du bas le numéro d'identification de la matière. © DR

**Ces numéros sont à transmettre précisément
aux services de secours
pour la mise en place des moyens adaptés.**



**Plus d'infos : <https://www.andra.fr/>
« classement du transport des matières dangereuses »**



transport de
marchandises
dangereuses

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

DES AUJOURD'HUI

- ◆ Prenez connaissance des consignes de mise à l'abri.

Si vous êtes témoin de l'accident

- ◆ Donnez l'alerte
 - sapeurs pompiers : 18
 - depuis votre portable : 112
 - police/gendarmerie : 17
- ◆ Si des victimes sont à déplorer, ne les déplacez pas sauf en cas d'incendie.

- ◆ Si le véhicule ou le réservoir prend feu ou dégage un nuage toxique, éloignez-vous de l'accident d'au moins 300 m et mettez-vous à l'abri dans un bâtiment.

PENDANT L'ACCIDENT

Si vous entendez l'alerte

- ◆ Rejoignez le bâtiment le plus proche, fermez toutes les ouvertures et les entrées d'air, arrêtez ventilation et climatisation.
- ◆ Eloignez-vous des portes et fenêtres, ne fumez pas, ne provoquez pas de flammes, ni étincelles.

- ◆ N'allez pas chercher vos enfants à l'école. Celle-ci est dotée d'un **Plan Particulier de Mise en Sécurité (PPMS)** face aux risques majeurs, qui prévoit la prise en charge des enfants.

- ◆ Ecoutez la radio
 - France inter : 105.4
 - France info : 103.4
- ◆ Ne téléphonez pas.
- ◆ Lavez-vous en cas d'irritation et si possible, changez de vêtements.
- ◆ Ne sortez qu'en fin d'alerte ou sur ordre d'évacuation.

les bons réflexes !



Enfermez-vous dans un bâtiment



Bouchez toutes les entrées d'air



Ecoutez la radio



Ne téléphonez pas



Ni flammes ni cigarettes



N'allez pas chercher vos enfants à l'école

Risque industriel



Le risque à Mézériat

Le risque industriel majeur concerne un événement accidentel se produisant sur un site industriel et entraînant des conséquences graves pour le personnel, les riverains, les biens et l'environnement.

A Mézériat, ces risques limités (utilisation résine et stockage de fuel) sont dus à la présence des usines SIPREM, BIG MAT et MARECHAL, lesquelles sont soumises à la réglementation des Installations Classées pour la Protection de l'Environnement (ICPE).

Compte tenu de leur activité, l'accident potentiel peut se manifester principalement par l'incendie d'un produit et l'explosion de mélanges.

Les mesures de prévention

- ▶ Plan de secours d'Opération Interne (POI) élaboré par l'industriel et définissant les moyens de lutte dénommé plan de l'établissement en cas d'accident.
- ▶ Elaboration en cours du PPI (Plan Particulier d'Intervention) définissant le mode d'intervention des secours extérieurs.



activités
industrielles

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

DES AUJOURD'HUI

- ◆ Prenez connaissance des consignes de mise à l'abri.

Si vous êtes témoin de l'accident

- ◆ Donnez l'alerte
- sapeurs pompiers : 18
depuis votre portable : 112
- police/gendarmerie : 17
- ◆ Si des victimes sont à déplorer, ne les déplacez pas, sauf en cas d'incendie.
- ◆ Si se dégage un nuage toxique, éloignez-vous de l'accident d'au moins 300 m et mettez-vous à l'abri dans un bâtiment.

PENDANT L'ACCIDENT

Si vous entendez l'alerte

- ◆ Ne pas tenter de se rendre à proximité du site, fermez toutes les ouvertures et les entrées d'air, arrêtez ventilation et climatisation.
- ◆ Eloignez-vous des portes et fenêtres, ne fumez pas, ne provoquez pas de flammes, ni étincelles.
- ◆ N'allez pas chercher vos enfants à l'école. Celle-ci est dotée d'un **Plan Particulier de Mise en Sécurité (PPMS)** face aux risques majeurs, qui prévoit la prise en charge des enfants.

- ◆ Ecoutez la radio
France inter : 105.4
France info : 103.4
- ◆ Ne téléphonez pas.
- ◆ Lavez-vous en cas d'irritation et si possible, changez de vêtements.
- ◆ Ne sortez qu'en fin d'alerte ou sur ordre d'évacuation.



les bons réflexes !



Enfermez-vous dans un bâtiment



Bouchez toutes les entrées d'air



Ecoutez la radio



Ne téléphonez pas



Ni flammes ni cigarettes



N'allez pas chercher vos enfants à l'école



unité nucléaire

Risque nucléaire

L'accident nucléaire est un événement se produisant dans une installation nucléaire et entraînant des conséquences immédiates et graves pour le personnel, les riverains, les biens et l'environnement.



Le risque à Mézériat

Mézériat n'est pas concernée par un accident nucléaire, néanmoins la centrale du Bugey est située à proximité dans le département de l'Ain. Si un accident se produisait au sein de la centrale lors de conditions météorologiques défavorables, il est possible qu'un nuage radioactif atteigne la commune.

Les mesures de prévention

Des mesures préventives sont imposées aux centrales nucléaires.

Les moyens de surveillance

Une surveillance permanente de l'installation et des rejets est exercée par la centrale du Bugey.

Toute personne témoin d'un éventuel problème doit prévenir les autorités (commune, pompiers ou gendarmerie).

Le maire déclenche alors le **Plan Communal de Sauvegarde** qui organise les secours et définit les points de ralliement.

Plus d'infos sur
www.ain.gouv.fr



unité nucléaire

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

DES AUJOURD'HUI

- ◆ Prenez connaissance du signal d'alerte et des consignes de mise à l'abri. Renseignez-vous sur le point de rassemblement et de distribution de comprimés d'iode.
- ◆ Consulter le Plan Particulier d'Intervention (PPI) du Centre Nucléaire de Production Electrique (CNPE) du Bugey.

PENDANT L'ACCIDENT

- ◆ Rejoignez le bâtiment le plus proche, fermez toutes les ouvertures et les entrées d'air, arrêtez ventilation et climatisation.
- ◆ Ecoutez la radio
France inter : 105.4
France info : 103.4
- ◆ N'allez pas chercher vos enfants à l'école. Celle-ci est dotée d'un **Plan Particulier de Mise en Sécurité (PPMS)** face aux risques majeurs, qui prévoit la prise en charge des enfants.
- ◆ Ne sortez qu'en fin d'alerte ou sur ordre d'évacuation.

APRÈS L'ACCIDENT

Respecter les consignes données par les autorités via les médias.



les bons réflexes !



Enfermez-vous dans un bâtiment



Bouchez toutes les entrées d'air



Ecoutez la radio



Ne téléphonez pas



Ni flammes ni cigarettes



N'allez pas chercher vos enfants à l'école



tempêtes

Risque tempête

Une tempête correspond à l'évolution d'une perturbation atmosphérique où se confrontent deux masses d'air aux caractéristiques bien distinctes (température, humidité...).



Les effets

Vents violents, précipitations intenses. Les tempêtes sont souvent à l'origine de dégâts importants.

Les conséquences





Le nombre de victimes peut être important. Le problème est souvent lié à l'imprudence des personnes. Toutefois les tempêtes peuvent être à l'origine de la projection d'objets, entraîner des chutes d'arbres, des inondations, voire même des glissements de terrain.

Le risque à Mézériat

Selon Météo France, en moyenne 15 tempêtes affectent la France chaque année, et une tempête sur dix peut être qualifiée de forte (un épisode est qualifié de forte tempête si au moins 20 % des stations départementales enregistrent un vent maximal instantané supérieur à 100 km/h).

**Comme l'ensemble du territoire métropolitain
la commune de Mézériat est exposée aux tempêtes.**

Rappel des codes couleur de la vigilance météorologique

-  **Une vigilance absolue s'impose**, des phénomènes météorologiques dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus...
-  **Soyez vigilant**, des phénomènes météorologiques dangereux sont prévus...
-  **Soyez attentif**, si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique...
-  **Pas de vigilance particulière.**

<https://vigilance.meteofrance.com>



tempêtes

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

DES AUJOURD'HUI

- ◆ Informez-vous sur les prévisions météorologiques en consultant notamment le site de Météo France :

<http://www.meteofrance.com>

Si une tempête est annoncée

- ◆ Mettez à l'abri ou amarrez les objets susceptibles d'être emportés.
- ◆ Evitez de prendre la route. Reportez autant que possible vos déplacements.

PENDANT UNE TEMPÊTE

- ◆ Mettez-vous à l'abri dans un bâtiment, fermez portes et volets.
- ◆ Débranchez appareils électriques et antennes de télévision.
- ◆ Ne vous abritez pas sous les arbres.
- ◆ Ne vous approchez pas des lignes électriques ou téléphoniques.
- ◆ Si vous devez sortir, soyez prudents.

APRÈS UNE TEMPÊTE

- ◆ Faites couper branches et arbres qui menacent de tomber.
- ◆ Faites attention aux fils électriques et téléphoniques tombés.
- ◆ Faites l'inventaire de vos dommages et contactez votre compagnie d'assurance pour élaborer votre dossier de déclaration de sinistre.

les bons réflexes !



Coupez
électricité
et gaz



Fermez
la porte et
les aérations



Ne montez pas
sur un toit



Ne prenez pas
votre véhicule



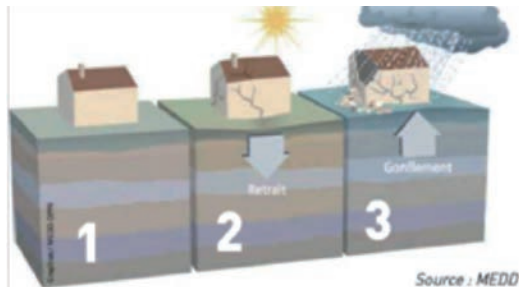
Ne restez pas
sous les lignes
électriques



mouvements
de terrain liés
à la sécheresse

Risque mouvement de terrain : le retrait gonflement des argiles

Les variations de la quantité d'eau dans certains terrains argileux produisent des gonflements (période humide) et des tassements (période sèche).



Cela peut provoquer des dégâts très importants sur les constructions (fissures, déformations des ouvertures) pouvant rendre inhabitables certains locaux.

Le risque à Mézériat

La commune se situe sur une zone d'aléa **moyen** pour les argiles. Attention, ce classement nécessite des études de terrain spécifiques avant toute construction. Plus de la moitié du territoire est concernée par un sol argileux.

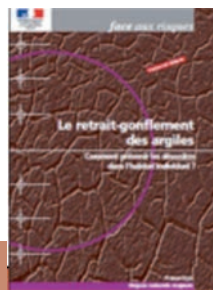
Les mesures de prévention

Le Ministère de la Transition écologique et solidaire a édité une **plaquette d'information** sur le risque argile.

« **Le retrait-gonflement des argiles : comment prévenir les désordres dans l'habitat individuel ?** ». Vous pouvez télécharger cette plaquette en format PDF sur :

le site <https://www.georisques.gouv.fr>

ou consulter le site <https://www.developpement-durable.gouv.fr/>



Comment faire pour prévenir les dégâts?

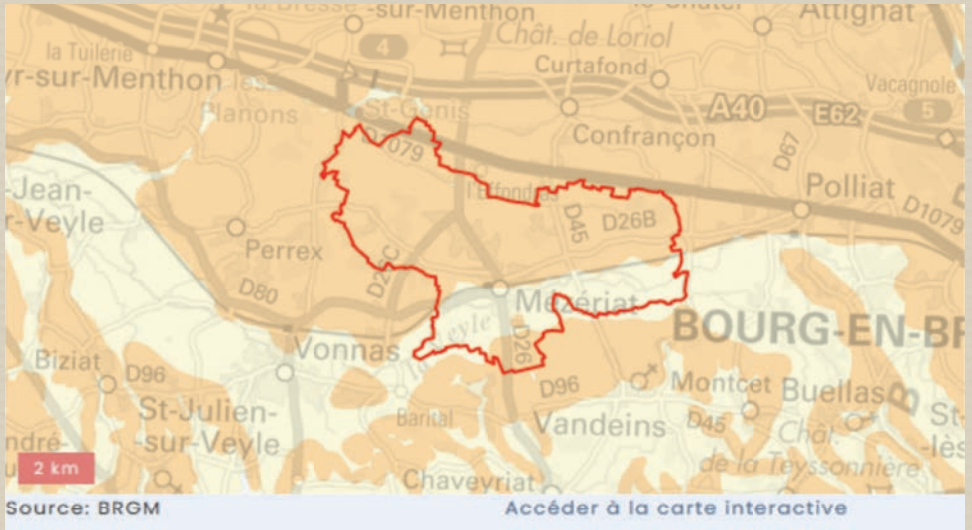


Éloigner la végétation du bâti : les racines amplifient le phénomène de déstructuration des façades



Réaliser une structure étanche autour du bâtiment

Carte topographique argile



Pour accéder à la carte interactive :
<https://www.georisques.gouv.fr>

Argiles

- Aléa fort
- Aléa moyen
- Aléa faible
- A priori nul



sanitaire

Risques sanitaires : pandémie virale

Une pandémie virale (grippe, Covid,...) est définie comme une forte augmentation des cas de contamination. Elle fait suite à la circulation d'un nouveau virus contre lequel l'immunité de la population est faible ou nulle.

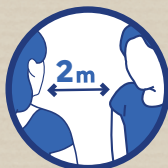
Le risque à Mézériat

Comme l'ensemble du territoire métropolitain, la commune de Mézériat est exposée aux risques de pandémie.



Les mesures de prévention

La transmission des virus quels qu'ils soient se fait principalement par voie aérienne, par le biais de la toux, de l'éternuement ou des postillons, mais peut également être transmise par les mains et les objets contaminés.



<https://www.gouvernement.fr/risques/risques-sanitaires/>

<https://www.gouvernement.fr/info.coronavirus>



les bons réflexes !



Ecoutez
la radio



Évitez tout
contact avec une
personne malade

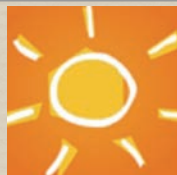


Lavez-vous régulièrement
les mains au savon et/ou
avec une solution
hydroalcoolique



sanitaire

Risques sanitaires : Canicule



Le mot "canicule" désigne un épisode de températures élevées, de jour comme de nuit, sur une période prolongée.

En France, la période des fortes chaleurs pouvant donner lieu à des canicules s'étend généralement du 15 juillet au 15 août, parfois depuis la fin juin.

Les dangers

Une forte chaleur devient dangereuse pour la santé dès qu'elle dure plus de 3 jours.

Les conséquences les plus graves sont la **déshydratation** (crampes, épuisement, faiblesse, etc) et le **coup de chaleur** (agressivité inhabituelle, maux de tête, nausées, etc).



Les mesures de prévention

Les personnes déjà fragilisées (personnes âgées, atteintes d'une maladie chronique, nourrissons, etc.) sont particulièrement vulnérables. N'hésitez pas à signaler à la mairie toute personne de votre entourage qui vous semble en difficultés.

Depuis juin 2004, la carte de vigilance de Météo-France intègre le risque de canicule. Elle est consultable sur le site <https://www.meteofrance.com>.



Personnes âgées



Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif. Mangez des fruits et crudités voire de l'eau gélifiée.



Évitez de sortir aux heures les + chaudes, mais plutôt le matin ou tard le soir.



Donnez régulièrement des nouvelles à votre entourage.



Parents-enfants



Buvez au moins 1,5 l d'eau par jour. Évitez de consommer de l'alcool.



Évitez les activités sportives intenses.



Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches, voisins, et amis âgés et handicapés.

Notes

Notes

les numéros utiles

Pompiers	18 (portable 112)
Police	17
SAMU (urgence)	15
Gendarmerie Châtillon/Chalaronne	04 74 55 00 17
Mairie de Méziériat	04 74 30 25 26
Préfecture de l'Ain Bourg-en-Bresse	04 74 32 30 00
Direction Départementale des Territoire (DDT)	
- Agence de Laiz	03 85 23 87 80
- Siège Bourg-en-Bresse	04 74 45 62 37
ENEDIS	09 72 67 50 01
GRDF	08 00 47 33 33
Conseil Départemental (Centre routier)	0 800 433 080

les sites web utiles

Météo France	www.meteo.fr / 08 92 68 02 80
Service de prévention des crues	www.vigicrues.gouv.fr
PPRI de l'Ain	www.ain.gouv.fr
Site interministériel sur la prévention des risques majeurs	www.gouvernement.fr/risques