

DÉPARTEMENT DE L'AUBE

COMMUNE DE MÉRY-SUR-SEINE



per ignem et aquam

# DICRIM

## Document d'Information Communal sur les Risques Majeurs

### Méry-sur-Seine

AUBE  
Champagne-Ardenne



rupture de  
barrage



transport de  
marchandises  
dangereuses



mouvement de  
terrain



inondation

**RISQUES MAJEURS**  
**Apprenons les bons réflexes !**

Madame, Monsieur,

Ce document lié à votre sécurité est d'une **TRES GRANDE IMPORTANCE** et doit retenir toute 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 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 (dit PCS) conformément à la réglementation en vigueur, pour organiser l'action des services communaux et des habitants en cas d'incident important.

La sécurité civile est l'affaire de TOUS, et chacun doit être acteur de sa sécurité et de celles des autres.

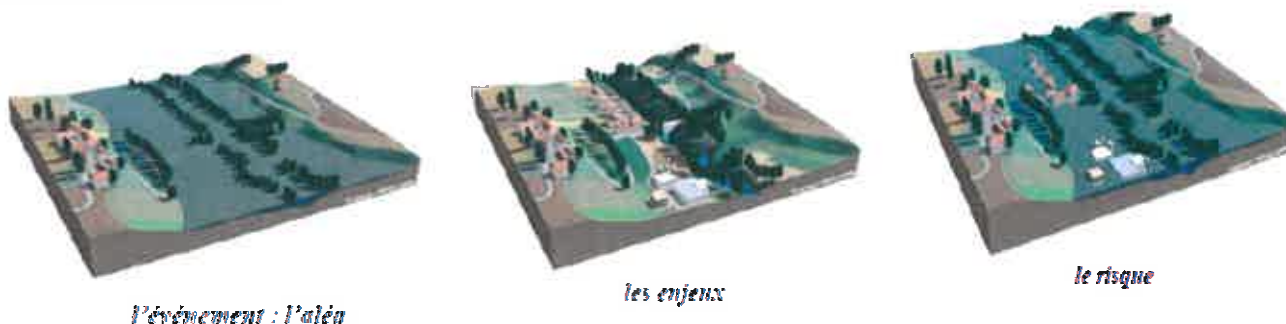
**Pour votre sécurité, merci conservez ce fascicule et de vous rapprocher de la Mairie pour toute question.**

**Le Maire.**

Loi n° 2004-811 du 13 août 2004 de modernisation de la sécurité civile :  
« *Toute personne concourt, par son comportement, à la sécurité civile.* »

# 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 qui peuvent se présenter au sein de la commune :**

- **Les risques naturels**  
(Inondation, mouvement de terrain)
- **Les risques technologiques**  
(Transport de matières dangereuses qui traverse la ville, rupture du barrage « réservoir Seine », risque nucléaire...)
- **Les risques météorologiques**
- **Les risques sanitaires** (pandémie, ...)

**Un *risque* est dit « *majeur* » si sa fréquence est faible et sa gravité très lourde.**

## Pourquoi s'informer sur les risques majeurs ?

**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 et sur les mesures de sauvegarde qui les concernent* ».**

Conformément à cette réglementation, ce document vous informe sur les risques auxquels la commune de **Mery Sur Seine** 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 propre sécurité.



## En cas d'événement grave, comment serez-vous alerté ?



⇒ Porte à porte

Le Plan Communal de Sauvegarde intègre une cellule opérationnelle dont une de ces fonctions est d'alerter la population. En cas d'événement, cette cellule s'organisera afin de diffuser l'alerte dans les différents secteurs.

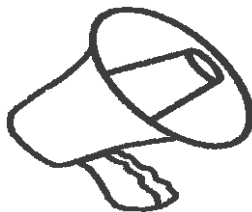


### **ALERTE SANS EVACUATION DES POPULATIONS**

- 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.



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



## **POINT DE RASSEMBLEMENT ET DE DISTRIBUTION :**

**Salle des fêtes et / ou COSEC selon  
l'événement**



## En cas d'événement grave, comment serez-vous alerté ?

⇒ Sirènes d'alerte

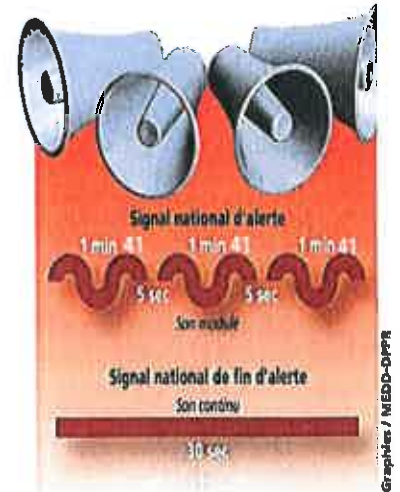
**Une alerte annonce un danger immédiat.**

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 de la mairie
- la sirène des véhicules des sapeurs pompiers
- des messages diffusés par mégaphones



### **Le début de l'alerte**

En cas d'événement nécessitant une mise à l'abri : L'alerte sera donnée par la sirène, testée chaque premier mercredi du mois à midi.

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

A l'écoute du signal national d'alerte dans les communes soumises au risque nucléaire, il convient de rester à l'abri dans un local fermé, et de se mettre à l'écoute de la radio locale.

### **Fin de l'alerte**

**Une fois le danger écarté :** les sirènes émettent le signal de fin d'alerte, un son continu de 30 secondes.

#### **Le « Pack » de Sécurité à préparer chez soi :**

radio à pile, lampe de poche, matériel de confinement (ruban adhésif, serpillières ou tissus pour colmater le bas des portes ...), nourriture et eau, couvertures, vêtements, papiers personnels, médicaments et notamment traitement quotidien.



# Risque inondation

Plus d'infos sur  
[www.prim.net](http://www.prim.net),  
[www.aube.gouv.fr](http://www.aube.gouv.fr)

## Définitions :

*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'inondations 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 Mery Sur Seine :

**Mery Sur Seine** est concernée par l'inondation lente de plaine. La rivière traversant la commune à proximité des habitations peut 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 2006, le **Plan de Prévention des Risques Inondation** Seine Aval a été approuvé sur la commune. Il recense l'ensemble des zones sujettes à inondation et régit l'occupation des sols et les droits de construction sur la commune. En 2017, un nouveau PPRI sera approuvé pour lequel la commune est de nouveau citée.

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

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

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



**POINT DE RALLIEMENT :**  
**Salle des fêtes et / ou COSEC selon**  
**l'événement**





## Ce que vous devez faire en cas d'INONDATION :

**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 auprès de 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 rechange, vêtements chauds. N'oubliez pas vos médicaments.
- Ecoutez les instructions des pouvoirs publics en écoutant la radio

### APRES L'INONDATION :

- 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.

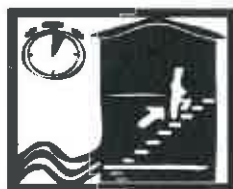
### Rappel des bons réflexes : Inondations



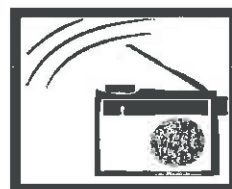
Coupez  
électricité  
et gaz



Fermez la  
porte et les  
aérations



Montez dans  
les étages



Ecoutez la  
radio



Ne prenez pas  
votre véhicule



## Risque transport de matières dangereuses



*Le risque lié aux Transports 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 Mery Sur Seine :

La commune est traversée par les routes départementales D373 et D441 **sur lesquelles transitent des transports de matières dangereuses.**

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 pompes en cas de pollution des cours d'eau...).

Des plans d'organisation départementale des secours (tels que les **Dispositions O.R.S.E.C., "Transport de Matières Dangereuses"**) seront mis en œuvre si nécessaire.

### La signalisation des véhicules transportant des matières dangereuses :

Les véhicules transportant des matières dangereuses ou radioactives sont identifiables par un des logos suivants, apposés notamment à l'arrière droit du véhicule :



**Matières explosives**



**Gaz**



**Matières inflammables**



**Solides inflammables**



**Matières spontanément inflammables**



**Matières qui au contact de l'eau dégagent des vapeurs inflammables**



**Matières comburantes**



**Matières toxiques**



**Matières infectieuses**



**Matières radioactives**



**Matières corrosives**



**Les produits chauds (+100°C)**



**Autres dangers**



**Dangereux pour l'environnement**





## Ce que vous devez faire en cas d'ACCIDENT DE TRANSPORT DE MATIERES DANGEREUSES :

### DES AUJOURD'HUI :

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

### PENDANT L'ACCIDENT :

#### SI VOUS ETES TEMOIN DE L'ACCIDENT :

- Donnez l'alerte (sapeurs-pompiers : 18, police/gendarmerie:17; 112 depuis votre portable).
- 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.

#### 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.
- Ecoutez la radio (notamment Champagne FM, France Bleu Champagne, France Bleu Auxerre, Radio Latitude).
- 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 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.

### Rappel des bons réflexes :

## Transport de matières dangereuses



Enfermez-vous dans un bâtiment



Bouchez toutes les entrées d'air



Ecoutez la radio



Ne téléphonez pas



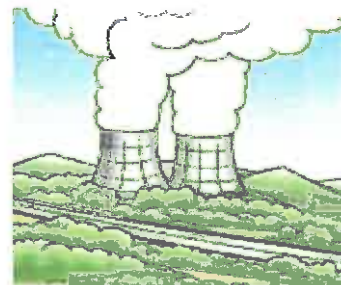
Ni flammes  
ni cigarettes



N'allez pas  
chercher vos  
enfants à  
l'école



# Risque 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 Mery Sur Seine :**

Mery Sur Seine se situe à 30 km du CNPE de Nogent Sur Seine.

La commune n'est donc pas située dans le périmètre de protection réflexe du Centre Nucléaire de Production d'Electricité de Nogent sur Seine (rayon de 10 km autour de la centrale nucléaire). Toutefois en cas d'alerte nucléaire il est impératif de se mettre immédiatement à l'abri dans un bâtiment en dur par précaution en attendant les instructions des services de secours.



# Ce que vous devez faire en cas d'ACCIDENT NUCLEAIRE

## DES AUJOURD'HUI

- Prenez connaissance du signal d'alerte et des consignes de mise à l'abri.
- Assurez-vous de disposer de comprimés d'iode ou contactez la mairie
- Consultez le Plan Particulier d'Intervention (PPI) du Centre Nucléaire de Production Electrique (CNPE) de Nogent/Seine (sur le site [www.aube.gouv.fr](http://www.aube.gouv.fr))

## PENDANT L'ACCIDENT

### Si vous entendez l'alerte :

- Mettez-vous à l'abri dans le bâtiment le plus proche, fermez toutes les ouvertures et les entrées d'air, arrêtez ventilation et climatisation.
- **Ecoutez les consignes de sécurité diffusées par les pouvoirs publics via la radio (notamment Champagne FM, France Bleue, Thème radio).**
- N'allez pas chercher vos enfants à l'école. Celle-ci est dotée d'un **Plan Particulier de Mise en Sûreté (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.

## APRES L'ACCIDENT

- Respectez les consignes données par les autorités via les médias :  
France Bleu Auxerre, France Bleu Champagne, Radio Latitude,  
Champagne FM

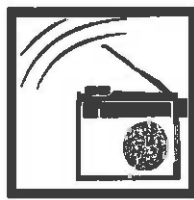
### Rappel des bons réflexes : Accident nucléaire



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



# Le risque rupture de digue des barrages-réservoirs

*(les cartes des ondes de submersion sont disponibles sur [www.aube.gouv.fr](http://www.aube.gouv.fr))*

## **Le risque :**

La commune est concernée, pour une partie de son territoire (60% de la commune), par le risque de rupture du barrage-réservoir Seine.

## **Afin de prévenir tout risque d'accident, des mesures de prévention sont mises en œuvre :**

- surveillance constante et inspections fréquentes par le gestionnaire
- visite bi-annuelle de l'ouvrage par le service de contrôle
- vidange décennale du réservoir avec contrôle des parties habituellement immergées

**Les zones concernées :** zone située au SUD au canal de la Haute Seine et de la rue du Général de Gaulle

## **L'alerte :**

Le Maire recevra l'alerte de la Préfecture.

La sirène de la mairie sera déclenchée, des messages d'information seront diffusés à la radio. Le maire enclenchera le PCS et la cellule opérationnelle chargée de la population informera les personnes des secteurs concernés à l'aide d'une sonorisation mobile et de porte à porte pour les personnes à risques.



## Ce que vous devez faire en cas de RUPTURE DE DIGUE DE BARRAGE- RÉSERVOIR :

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

### DES AUJOURD'HUI :

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

### AVANT LA RUPTURE DE BARRAGE :

#### 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 rechange, vêtements chauds. N'oubliez pas vos médicaments.
- Ecoutez les instructions des pouvoirs publics en écoutant la radio

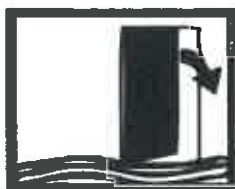
### APRES L'INONDATION :

- 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.

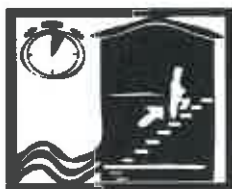
### Rappel des bons réflexes : rupture de digue de barrage-réservoir



Coupez  
électricité  
et gaz



Fermez la  
porte et les  
aérations



Montez dans  
les étages



Ecoutez la  
radio

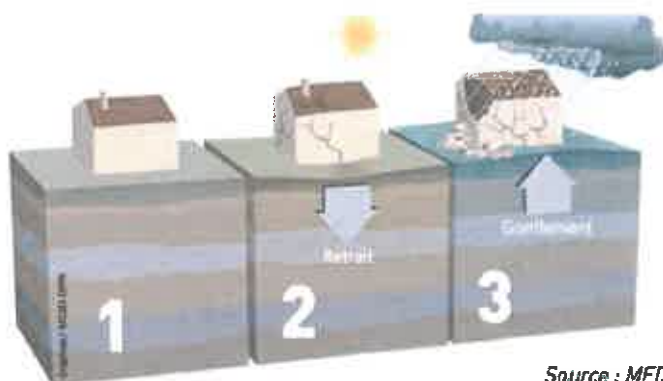


Ne prenez pas  
votre véhicule



# Risque Mouvement de terrain (Retrait-gonflement des argiles)

*Les variations de la quantité d'eau dans certains terrains argileux produisent des gonflements (en période humide) et des tassements (périodes sèches). Cela peut provoquer des dégâts sur les constructions (fissures, déformations des ouvertures), pouvant rendre inhabitables certains locaux.*



Source : MEDD



## Le risque à Mery Sur Seine :

La commune se situe sur une **zone d'aléa faible** pour les argiles.

Attention, cela ne signifie pas que le risque n'est pas présent, mais que le problème se manifesterait essentiellement en cas de fortes sécheresses.

## Comment faire pour prévenir les dégâts ?



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



**Réalisez une structure étanche autour du bâtiment**

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur [www.argiles.fr](http://www.argiles.fr)





## Risque Tempête – vents violents

*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 d'une tempête :

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. En effet, les tempêtes peuvent être à l'origine de la projection d'objets, de la chute de tuiles, elles peuvent entraîner des chutes d'arbres, des inondations, voir même des glissements de terrain. Évitez de sortir durant l'épisode de tempête.

### Le risque :

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 peut être 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 très vigilant**, des phénomènes météorologiques dangereux sont prévus ...
-  **Soyez attentif** si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique ...
-  **Pas de vigilance particulière.**



Vent violent



Neige-verglas



Pluie-inondation



Canicule



Orages





# Ce que vous devez faire en cas de tempête

## 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 TEMPETE

- 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.
- N'intervenez pas sur les toits
- Si vous devez impérativement sortir, soyez prudents.

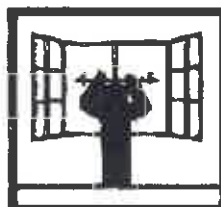
## APRES UNE TEMPETE

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

### Rappel des bons réflexes : Tempête – vents violents



Enfermez-vous dans un bâtiment



Fermez portes et volets



Ne montez pas sur un toit



Ne prenez pas votre véhicule



Ne restez pas sous les lignes électriques



## Risques sanitaires : Exemple de la pandémie grippale

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

### **Le risque :**

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

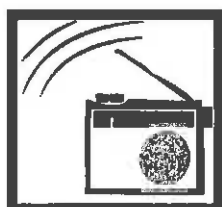
### **Les mesures de prévention :**

La transmission des virus de la grippe 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.

- D'une façon générale, lorsque vous êtes malade, utilisez des mouchoirs en papier que vous jetterez après usage dans un sac fermé.
- Protégez votre nez et votre bouche lorsque vous éternuez.
- Evitez enfin tout contact avec des personnes fragiles (nourrissons, enfants, personnes âgées ou malades).



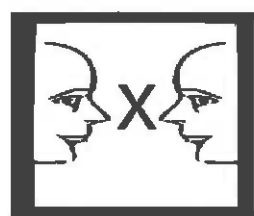
### **Rappel des bons réflexes en cas de pandémie grippale :**



Restez à  
l'écoute des  
infos radio et  
TV



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



Evitez tout contact  
avec une  
personne malade



# 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.

La carte de vigilance de Météo-France intègre le risque de canicule. Elle est consultable sur le site <http://www.meteofrance.com>.

**Canicule**

**Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.**

**Personne âgée**

Mon corps frémisse, j'ai et à donc du mal à se maintenir à 37°C.

La température de mon corps peut alors augmenter, et provoquer le coup de chaleur.

**Enfant et adulte**

Mon corps frémisse, j'ai et à donc du mal à se maintenir à 37°C.

Je perds de l'eau, je risque la déshydratation.

**Personne âgée**

Je ne mets pas aux fenêtres les plus chaudes.

Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.

Je maintiens, en maison, à l'abri de la chaleur.

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...

Je mange normalement fruits, légumes, pain, viande.

Je bois environ 1,5 L d'eau par jour.

Je ne sursuète pas d'habitude.

Je dors de mes nuits à mon aise.

**Enfant et adulte**

Je bois beaucoup d'eau et ...

Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.

Je ne reste pas en plein soleil.

Je maintiens, en maison, à l'abri de la chaleur.

Je ne consomme pas d'alcool.

À l'école, je veille pour mes collègues et moi-même.

Je prends des nouvelles de mon entourage.



# Les numéros utiles :

- **Mairie** **03 25 21 20 42**
- **Sous-Préfecture de Nogent** **03.25.39.82.19**
- **Préfecture de l'Aube : Troyes** **03 25 42 35 00**
- **Direction Départementale des Territoires (DDT)**
  - Agence Sud Est **03 25 92 53 10**
  - Siège DDT : Troyes **03 25 71 18 00**
- **Numéro d'appel d'urgence européen unique, disponible gratuitement partout dans l'Union européenne** **112**
- **Pompiers** **18**
- **Police / gendarmerie** **17**
- **SAMU** **15**
- **Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes (contact par fax ou SMS seulement) :** **114**
- **ERDF dépannage** **09 726 750 10**
- **GRDF dépannage** **0 800 473 333**
- **Conseil Général Centre routier** **0800 12 10 10**
- **Météo France** **08 92 68 02 80**