COMMUNE de GIGNAC
(Hérault)

DOCUMENT D'INFORMATION COMMUNAL sur les RISQUES MAJEURS

*_*_*_*_*_*

DICRIM

Mise à jour : 01 février 2025

Le mot du maire :

Chers administrés,
La sécurité des habitants de Gignac fait partie des préoccupations de l'équipe municipale.
Le présent document est destiné à vous informer sur les consignes de sécurité à adopter pour faire face aux risques majeurs identifiés sur notre commune. Quelques informations pratiques vous sont aussi délivrées.
Je vous demande de consulter attentivement cette plaquette et de la conserver précieusement.
En complément de ce travail d'information, la commune a élaboré un Plan Communal de Sauvegarde (PCS) en 2013 ayant pour objectif l'organisation des moyens communaux pour gérer les risques identifiés.
La mairie tient à votre disposition les différents documents d'information sur les risques recensés.
En espérant ne jamais avoir à appliquer ces précautions de sécurité, je vous souhaite une bonne lecture.
Salutations les meilleures.

Jean-François SOTO
Maire
Conseiller départemental

PRESENTATION

Le Document d'information sur les risques majeurs (DICRIM) est une obligation réglementaire faite au maire d'informer les habitants sur les risques majeurs existant sur la commune. Il décrit ces risques, indique les actions mises en place par la ville de Gignac pour en réduire l'impact. Il informe les habitants sur les consignes à respecter pour se protéger.
Le Document d'information sur les risques majeurs s'appuie sur le Dossier Départemental sur les Risques Majeurs (DDRM), établi par le Préfet (document consultable en mairie et sur le site internet de la Préfecture (www.herault.pref.gouv.fr) qui recense les risques majeurs auxquels la ville peut être confrontée :

Le risque

Un risque est la combinaison de l'aléa (manifestation d'origine naturelle) et des enjeux (personnes, biens, activités, patrimoine, moyens, susceptibles d'être affectés par un phénomène naturel).

Le risque majeur

C'est un phénomène naturel ou technologique qui peut entraîner des conséquences graves sur les personnes et les biens malgré une très faible probabilité d'apparition.

Le Plan Communal de Sauvegarde

Face à ces risques, la commune de Gignac a mis en place un plan communal de sauvegarde (PCS), qui recense précisément les phénomènes, les enjeux et surtout les moyens et l'organisation mis en œuvre au niveau communal pour répondre au mieux aux risques encourus sur la commune.
Il vise notamment à définir les moyens d'alerte, d'information et de soutien aux populations comme les capacités d'hébergement de commune ou encore les modalités de coordination avec la Préfecture.
En cas de crise, un poste de commandement est déclenché en mairie pour coordonner les actions des services municipaux sur la commune et répondre aux attentes et aux besoins de la population.

La commune de Gignac est concernée par des risques naturels
et des risques technologiques tels que :

1. Le risque inondation page 11
2. Le risque feux de forêt page 12
3. Les risques météorologiques page 13
4. Le risque mouvement de terrain page 16
5. Le risque sismique page 17
6. Le risque du radon page 18
7. Le risque du transport de matières dangereuses page 19
8. Le risque de la rupture du barrage du Salagou page 20

Que faire après ? page 21

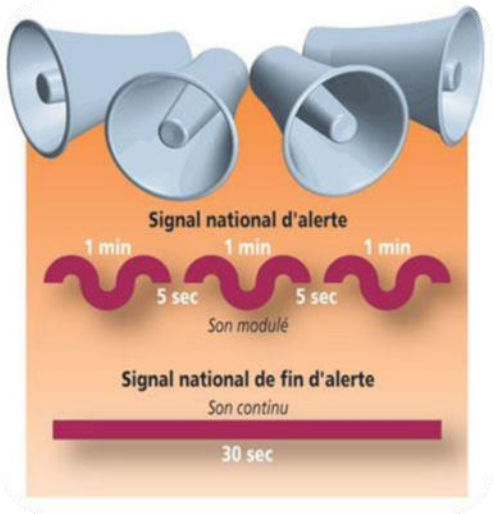
--*-*-*-*-*-*-*-*

Hors PCS et à titre informatif, la commune est éventuellement concernée par les risques sanitaires suivants :

9. Le risque de pandémie grippale page 22
10. Les risques liés aux réseaux d'eau page 23
11. Le risque d'intoxication alimentaire page 24

Les principaux moyens d'alerte

- **Par sirène du SAIP** – système d'alerte et d'information des populations : en cas de danger imminent, la sirène de la ville implantée sur le chai de la gare émet un signal sonore ponctué – ci-dessous schéma. Le signal de la sirène est déclenché par les services de la Préfecture à Montpellier. Quel que soit le type de catastrophe, le signal sonore est identique. L'essai de la sirène est effectué tous les premiers mercredis du mois à 12 h 15.



- **Par véhicule** : le véhicule de la police municipale est équipé de haut-parleurs permettant de vous avertir.
- **Pas envoi de SMS « en masse »** selon le secteur ou le risque à venir (Service de Gignac Energie)
- **Par radio, la télévision ou tout autre moyen**.

LES BONS REFLEXES EN CAS D'ALARME :

- N'allez pas chercher vos enfants à l'école : les enseignants s'occupent d'eux.
- Ecouter la radio : des conseils de sécurité sont édictés. De nombreuses informations sont données ainsi que les démarches à suivre. Il faut être muni d'une radio à pile en cas de coupure de courant. Ecouter **RADIO FRANCE BLEU HERAULT 103.6 FM**.
- Ne pas téléphoner sauf urgence médicale : les réseaux peuvent très vite être saturés.
- Rentrez dans le bâtiment le plus proche.

LE NECESSAIRE MINIMUM EN CAS DE RISQUE :

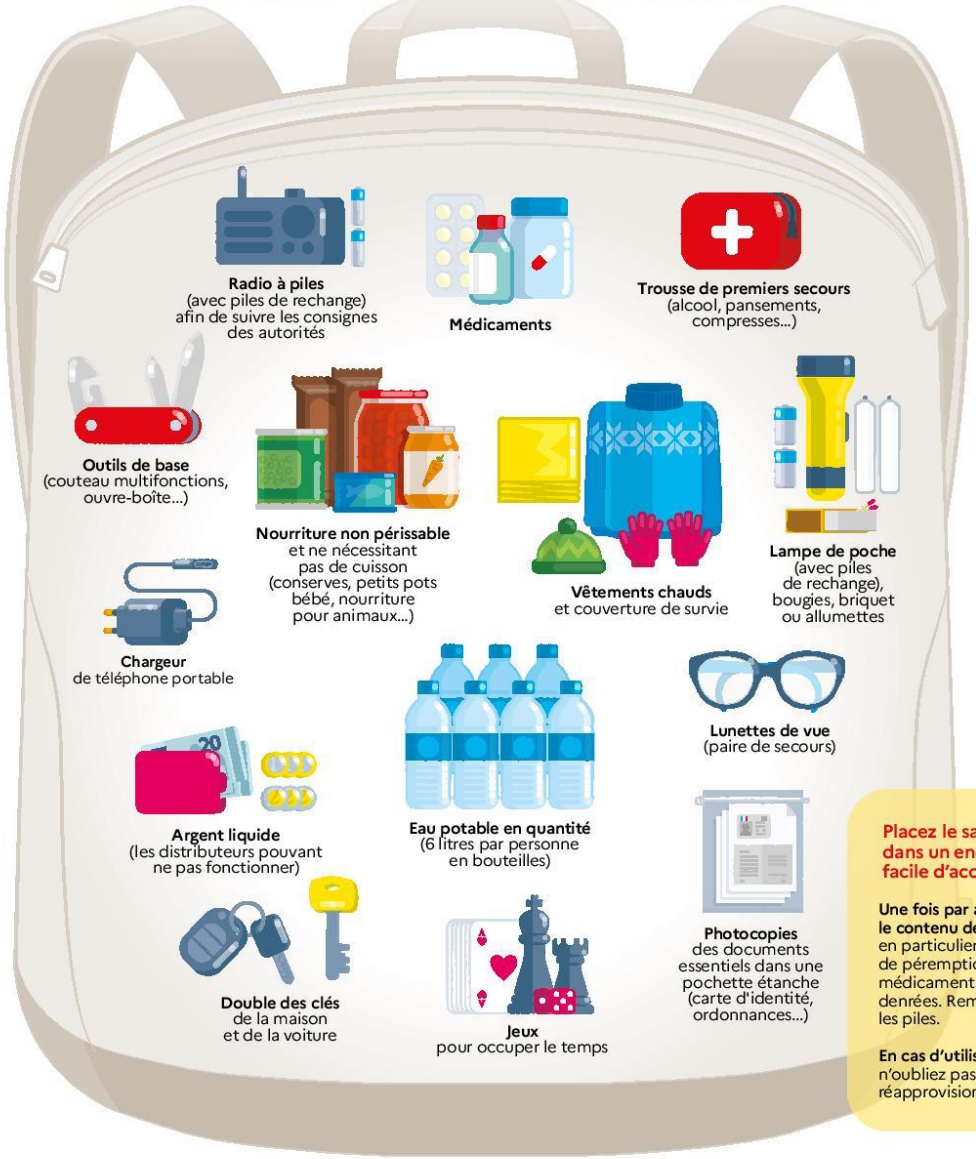
Une lampe de poche à pile, une radio portable à pile, vos papiers personnels, de l'eau, une trousse à pharmacie, des médicaments d'urgence et les photocopies des ordonnances pour les malades chroniques et du matériel de confinement (rouleaux adhésifs, serpillères etc.). Cette liste est à adapter en fonction des risques.

Une fois que vous êtes en sécurité assurez-vous que votre voisinage le soit aussi.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Votre kit d'urgence 72 h

Coupures d'électricité, de gaz et d'eau courante, routes impraticables... lorsqu'une catastrophe majeure survient, les premières 72 heures sont souvent les plus éprouvantes. Ce kit préparé à l'avance vous permettra de rester chez vous plus sereinement dans l'attente des secours. Il vous sera aussi très utile en cas de départ précipité.



Placez le sac dans un endroit facile d'accès !

Une fois par an, vérifiez le contenu de votre kit, en particulier la date de péremption des médicaments et des denrées. Remplacez les piles.

En cas d'utilisation, n'oubliez pas de le réapprovisionner !

© Illustration : Antoine Dugan - CITIZENTICS

PRECISIONS sur les NIVEAUX DE VIGILANCE - ALERTES

Il faut distinguer :
- les « **niveaux de vigilance** » définis par météo-France – c'est de la prévention
- d'une **alerte** des autorités – c'est de l'action.

LA PREVENTION : VIGILANCE
La Vigilance est un état de veille, de suivi, basé sur une prévision. Elle vise à attirer l'information du public et des autorités compétentes sur l'occurrence probable de phénomènes potentiellement dangereux sur une zone donnée. Disposant ainsi de la même information, les autorités peuvent activer, si besoin, les procédures d'alerte et les citoyens peuvent se préparer à affronter les phénomènes prévus.

L'ACTION : ALERTE
L'Alerte des populations est la diffusion par les autorités d'un signal avertissant les individus d'un danger imminent ou en train de produire ses effets, susceptible de porter atteinte à leur intégrité physique. Elle vise à appeler les populations à adopter un comportement réflexe de sauvegarde (mise en sécurité simple et immédiate, évacuation ou refuge dans un bâtiment). Elle est déclenchée à l'initiative de **Météo-France.** Elle est déclenchée à l'initiative du **Préfet**. (*)
Elle s'applique sur l'ensemble du département. Le périmètre d'application est défini par le préfet.
Elle ne déclenche aucune décision automatique des autorités. Le préfet peut prendre une décision de fermeture des écoles / suspension des transports scolaires …

(*) Cependant, **localement, le maire**, en application de ses pouvoirs de police, peut lui aussi exceptionnellement procéder à l'évacuation et à la fermeture d'une école se trouvant sur sa commune, si pèse sur celle-ci une menace sérieuse et imminente.
Des actions de secours peuvent être entreprises sans que l'alerte ne soit déclenchée. Les interventions sont alors gérées localement par les services de secours et les maires.

-*-*-*-*-*-*-

NIVEAUX DE VIGILANCE
En cas d'événement majeur lié aux conditions climatiques ou hydrologiques, **plusieurs outils peuvent fournir des moyens de prévision** et de suivi permettant de s'auto-informer et se préparer à gérer une crise.

LA VIGILANCE METEOROLOGIQUE :
https://vigilance.meteofrance.fr/fr/herault
Une carte de « vigilance météorologique » est élaborée deux fois par jour (6h00 et 16h00) par les services de Météo-France pour avertir la population et les pouvoirs publics d'un risque de phénomène météorologique dangereux dans les 24 heures qui suivent. Les médias relayent l'information dès que les niveaux de vigilance orange et rouge sont atteints.

En cas de vigilance orange et rouge, un répondeur d'information météorologique est activé 24h/24.
Tél. : 32 50 ou 08 92 68 02 04.

Vert : pas de vigilance particulière
Jaune : risque pour les activités sensibles aux conditions météorologiques
Orange : phénomènes dangereux attendus
Rouge : phénomènes dangereux d'intensité exceptionnelle

LA VIGILANCE HYDROLOGIQUE / CRUE

https://www.vigicrues.gouv.fr

De nombreux cours d'eau sont surveillés. Des **stations de mesures automatisées** permettent de suivre les **variations de hauteur d'eau** et d'alerter les populations en diffusant des **niveaux de vigilance**. La vigilance hydrologique est traduite dans une **carte de vigilance Vigicrues**.

Vert : pas de vigilance particulière
Jaune : risque de crue génératrice de débordements
Orange : risque de crue génératrice de débordements importants
Rouge : risque de crue majeure

LES BONS RÉFLEXES FACE AUX RISQUES MAJEURS :
Qui fait quoi en cas de crise majeure ?

1. Alerte ! Un évènement grave vient de se produire sur la commune.
2. Les services de secours et de sécurité sont alertés et interviennent sur la zone touchée.
3. Le Maire déclenche le PCS – Plan communal de sauvegarde – et active la cellule en mairie. Il est le directeur des opérations de secours (DOS) en lien avec le Préfet.
4. Si l'évènement est important ou s'il touche plusieurs communes, la Préfecture active les dispositions du plan ORSEC (Organisation de la Réponse de la Sécurité Civile). Le Préfet devient alors le directeur des opérations de secours (DOS) en lien avec les autres maires.
5. Les équipes techniques municipales et le service de police municipale déploient les moyens logistiques et mettent en place des déviations si nécessaire.
6. Les établissements sensibles (écoles, crèches ….) activent leur Plan Particulier de Mise en Sûreté (PPMS). Le personnel sait comment mettre en sécurité les personnes.
7. Les citoyens doivent respecter les consignes des autorités, rester à l'abri et se tenir informés en écoutant la radio

Les contacts en cas d'alerte

Si vous êtes témoin d'un événement, voici les numéros d'urgence à connaître :

- N° urgence européen : 112
- SAMU : 15
- SDIS (pompiers) : 18
- Gendarmerie : 17

Coordonnées de la mairie :

- Téléphone : 04.67.57.01.70
- Astreinte des élus : 06.75.21.58.39
- Astreinte de Gignac Energie : 04.67.57.52.30
- Mail : contact@ville-gignac.com
- Horaires d'ouverture :
    - du lundi au vendredi
    - de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h
- Police municipale : 04.67.57.84.57

Lieux d'hébergement :

- Chai de la gare – Bd du Moulin – 430 m2
- Gymnase le Riveral – Bd du Moulin – 920 m2
- Espace sportif Christophe Urios – Avenue du Mas Salat – 610 m2

1 - Le risque inondation

Une inondation est une submersion plus ou moins rapide d'une zone avec des hauteurs d'eau variables provoquée par le débordement d'un cours d'eau ou un phénomène de ruissellement. Elle survient principalement suite à des pluies importantes et durables.
Ces inondations peuvent impacter le territoire, bien au-delà du secteur considéré comme inondable. En effet, les réseaux d'énergie et de communication (téléphone, électricité, ….) peuvent subir des coupures et certains axes routiers devenir impraticables.

Le risque sur Gignac : le long du fleuve Hérault

Les bons réflexes :

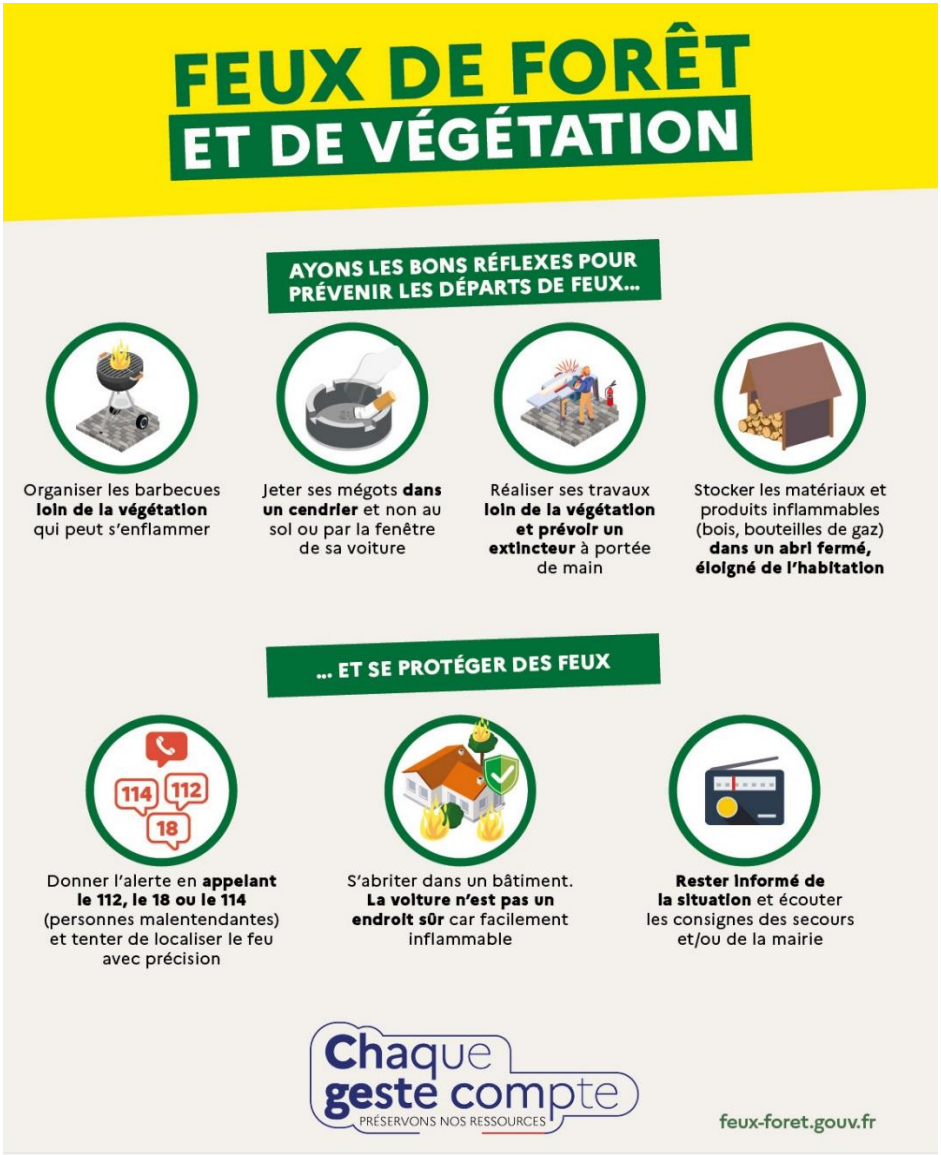
2 - Le risque Feux de forêt

On parle d'incendie de forêt lorsque le feu concerne une surface minimale de 0,5 hectare d'un seul tenant. Un incendie est un phénomène qui échappe au contrôle de l'homme, tant en durée qu'en superficie.
OLD : obligation légale de débroussaillement : le débroussaillement et le maintien en état débroussaillé sont obligatoires sur les zones situées à moins de 200 mètres des espaces boisés (article 322-3 du code forestier). Il incombe aux propriétaires des constructions, terrains ou installations ou son locataire de débroussailler :

- En zone non - urbaine : dans un rayon de 50 m minimum autour des constructions et sur une largeur de 5 m de part et d'autres des voies d'accès
- En zone urbaine ou zone spécifique listée par arrêté préfectoral : sur l'intégralité de votre parcelle avec ou sans bâtiment

Le risque sur Gignac : le Mas de Navas, la Combe salinière

Les bons réflexes :



3 - Les risques météorologiques

Les risques météorologiques sont des risques dus à des phénomènes climatiques d'intensité extrême.

VENTS FORTS ET TEMPETES :
Régulièrement, des vents violents soufflent sur le département. Les dangers sont liés au déracinement des arbres, à la chute de pylônes ou encore l'arrachement des toitures.

CANICULE :
Selon le département, on parle de canicule lorsque la chaleur est supérieure à 30 – 36 ° le jour et supérieure à 18 – 21° la nuit, pendant plusieurs jours consécutifs. Selon l'âge, le corps réagit de façon différente : les risques de déshydratation, et d'hyperthermie sont réels, en particulier chez les personnes vulnérables.

FORTES CHUTES DE NEIGE :
En cas de fortes précipitations neigeuses, les réseaux d'électricité et de communication peuvent être affectés, la circulation peut devenir dangereuse des arbres ou des toitures peuvent rompre sous le poids de la neige. Un traitement est organisé au mieux par les services techniques de la ville (salage ou déneigement). Les fortes chutes de neige peuvent désorganiser fortement la vie quotidienne des habitants lors des épisodes intenses.

Les bons réflexes :

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

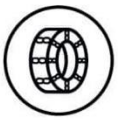
METEO FRANCE Vigilance

VIGILANCE NEIGE-VERGLAS

Comment se protéger

Je me tiens **informé** auprès des autorités

Je limite mes déplacements



Pour la route, **j'équipe** mon véhicule, **j'emporte** des vivres et des couvertures

J'installe les groupes électrogènes à l'extérieur de la maison et n'utilise pas les chauffages à combustion en continu

La Vigilance météo, c'est Météo-France

Météo-France vous avertit des dangers météorologiques
vigilance.meteofrance.fr

4 - Le risque mouvement de terrain

Un mouvement de terrain est le déplacement plus ou moins brutal du sol et du sous-sol. Il est fonction de la nature et de la disposition des couches géologiques.

GLISSEMENTS ET CHUTES DE BLOCS :
Le phénomène de glissement de terrain peut se produire lors de fortes précipitations sur des secteurs pentus.

RETRAIT GONFLEMENT DES ARGILES :
Lors des épisodes de sècheresse, les sols argileux ont tendance à se rétracter avant de gonfler lors des épisodes plus humides. Ces micromouvements sont sans danger pour l'homme mais peuvent provoquer des dommages aux habitations avec l'apparition de fissures.
Dernier épisode à Gignac : arrêté préfectoral du 18 juin 2024 pour reconnaissance de catastrophe naturelle pour 2023.

EFFONDREMENT DE CAVES SOUTERRAINES :
La présence de cavités souterraines naturelles ou artificielles peut entraîner l'effondrement du toit de la cavité et provoquer en surface une dépression.

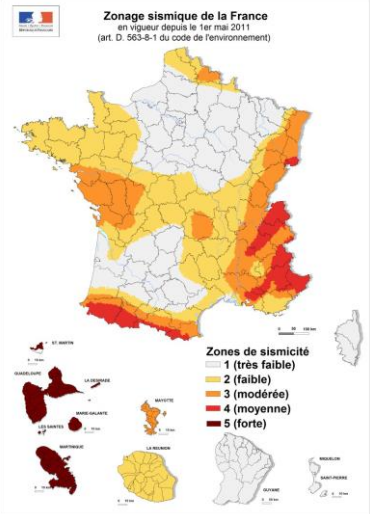
Les bons réflexes :

- Conformez-vous aux consignes des autorités (mairie, pompiers, ……)
- Prenez contact avec la mairie – faire une lettre pour signaler vos dommages - et votre compagnie d'assurance pour l'indemnisation éventuelle de votre dommage
- Eloignez-vous de la zone dangereuse

5 - Le risque sismique

Un séisme correspond à une libération brutale d'énergie lors de la rupture rapide d'une faille de la croute terrestre. Cette énergie occasionne un tremblement du sol qui se transmet aux bâtiments.
Les Antilles (Guadeloupe, Martinique, Saint-Martin et Saint-Barthélemy) sont les régions de France où l'aléa et le risque sismiques sont les plus forts.

Pour Gignac, le risque est de niveau faible : niveau 2 sur 5 (décret n° 2010 - 1 – 255 du 22 octobre 2010).
L'Hérault ne compte aucun plan de prévention des risques (PPR) des séismes car situé dans une zone dont le niveau le plus élevé est très faible.



Durant un tremblement de terre : ne paniquez pas et restez calme.

Si vous êtes à l'intérieur :

- Restez à l'intérieur du bâtiment, réfugiez-vous dans une partie solide de l'édifice.

Si vous êtes à l'extérieur :

- Eloignez-vous des câbles électriques, des murs hauts et des bâtiments
- Accroupissez-vous et protégez-vous la tête.

Si vous êtes en train de conduire :

- Garez votre voiture dès que possible à un endroit éloigné des secousses, de murs hauts, de ponts, de grands arbres et de poteaux électriques ou téléphoniques et demeurez dedans.

Après le tremblement de terre (attention aux répliques)

- Ne téléphonez qu'en cas d'urgence
- N'allez pas chercher vos enfants à l'école
- N'utilisez pas les ascenseurs
- Coupez le gaz et l'électricité
- Sortez des bâtiments, éloignez des bâtiments présentant des risques et rejoignez une zone ouverte
- Ecoutez la radio France Bleue Hérault : 103.6 FM

6 - Le risque du radon

Le radon est un gaz radioactif naturel inodore, incolore et inerte chimiquement. Il est issu de la désintégration de l'uranium et du radium présents naturellement dans certains sols et certaines roches (granitiques ou volcaniques).
Le radon est présent partout : dans l'air, le sol, l'eau avec une concentration très variable d'un lieu à l'autre. Dans l'air extérieur, le radon se dilue rapidement et sa concentration moyenne reste généralement très faible. Par contre, dans les espaces clos comme les bâtiments, il peut s'accumuler et atteindre parfois des concentrations élevées.

Sur Gignac, le risque est de niveau 1 sur une échelle de 3.

Les bons réflexes :

- Aérez quotidiennement votre domicile par l'ouverture des fenêtres pendant 10 minutes
- N'obstruez pas les entrées et les sorties d'air quand elles existent et pensez à les nettoyer régulièrement
- Veillez à l'entretien régulier du système de ventilation quand il existe et à changer régulièrement les filtres
- Assurer l'étanchéité de l'interface entre le bâtiment et le sol vis à vis du passage du radon (fissures, joints sol / mur, passage des réseaux
- Améliorez, rétablissez ou mettez en œuvre une ventilation naturelle ou mécanique

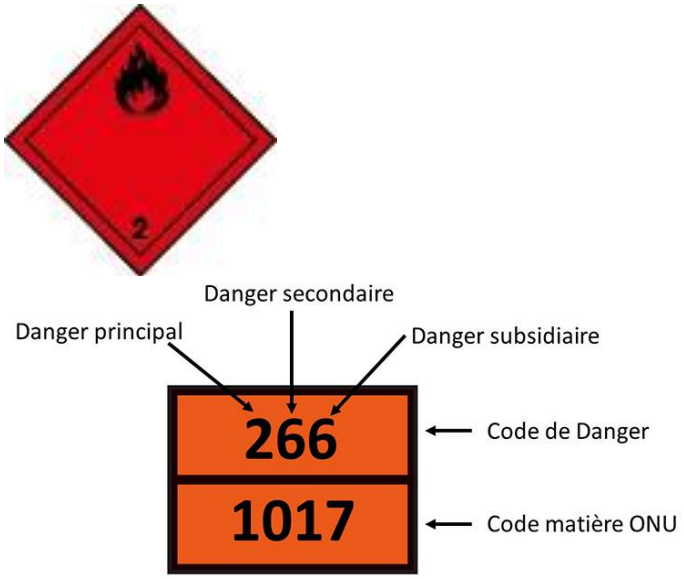
7 – Le risque du transport des matières dangereuses (TMD)

Les risques technologiques liés à l'action humaine et plus précisément à la manipulation, au transport ou au stockage de substances dangereuses pour la santé et l'environnement.

Le risque sur Gignac est présent à travers le transport de matières dangereuses (TMD) sur les routes départementales qui traversent la commune et sur l'A 750

- Acheminement de produits utiles à l'industrie
- Approvisionnement des stations-services
- Livraison de fuel ou de gaz

La signalisation du danger :



Si vous êtes témoin d'un accident, les bons réflexes :

- Conformez-vous aux consignes des autorités (mairie, pompiers, ……)
- Ecoutez Radio France Bleue Hérault : 103.6 FM
- Ne téléphoez qu'en cas d'urgence pour ne pas encombrer les lignes
- N'allez-pas chercher vos enfants à l'école
- Ne provoquez pas de flamme, ni d'étincelle.

8 - Le risque de la rupture du barrage du Salagou

Un barrage est une retenue d'eau artificielle transformant la vallée en un réservoir d'eau. Il sert principalement à la régulation des cours d'eau, l'alimentation en eau des villes, l'irrigation des cultures ou encore la production d'énergie électrique. En cas de rupture totale ou partielle, il se produirait une onde de submersion très destructive.

La commune est concernée par la rupture éventuelle du barrage du Salagou, qui retient un volume de 103 millions m3 d'eau destiné à l'irrigation et aux loisirs.

Gignac se situe dans la zone atteinte par les eaux **dans les 60 minutes après la rupture du barrage**.

Les consignes de sécurité :

- Conformez-vous aux consignes des autorités (mairie, pompiers ……)
- Ne téléphonez qu'en cas d'urgence
- Ne tentez jamais de circuler dans une zone inondée
- N'allez pas chercher vos enfants à l'école
- Ecoutez la radio France Bleue Hérault 103.6 FM
- Gagnez immédiatement les hauteurs ou montez à pied dans les étages.

Le Plan Particulier d'Intervention du barrage du Salagou impose au département de l'Hérault en qualité de propriétaire de l'ouvrage de disposer d'un dispositif d'alerte des populations en cas de risque de rupture. Afin de compléter le réseau d'alerte existant composé de 7 sirènes et diffusant un signal sonore de type « corne de brume », le Département de l'Hérault s'est doté du système d'alerte RING de CEDRALIS afin de vous avertir très rapidement et directement en cas de risque avéré.
Pour bénéficier gratuitement de ce service, il suffit de vous inscrire :

https://www.viappel.eu/inscriptionEnLigne/inscriptionEnLigne.action?compteId=1099

Que faire après la survenance du risque ?

Pour effectuer les démarches d'indemnisation suite à une catastrophe, veillez à respecter les consignes suivantes :

- Prenez contact avec votre assureur
- Prenez des photos des dégâts matériels
- Ne jetez rien avant le passage de l'expert
- Procédez au nettoyage de votre habitation
- Déclarez le sinistre à votre assureur par lettre recommandée avec accusé de réception
- Si un état de catastrophe naturelle est arrêté, vous disposez de 10 jours après sa publication dans le journal officiel pour déclarer les dommages matériels directs liés à l'événement à votre assurance.

Rappel : la procédure de demande de reconnaissance de l'état de catastrophe naturelle

- La mairie dépose un dossier de reconnaissance de l'état de catastrophe naturelle auprès de la Préfecture
- La préfecture enregistre la demande et la transmet
- Une commission interministérielle examine la demande
- L'arrêté de reconnaissance de catastrophe naturelle est publié au journal officiel.

9 - *Le risque de pandémie grippale* *(risque sanitaire hors PCS)*

La grippe est une maladie causée par un virus qui change de forme constamment et qui génère chaque année, généralement, en hiver, une épidémie plus ou moins importante selon la virulence du nouveau virus. En cas de diffusion à l'ensemble de la planète, il s'agit d'une pandémie.

La transmission :

- *Par voie aérienne, c'est-à-dire la dissémination dans l'air du virus par la toux, l'éternuement, les postillons*
- *Par le contact rapproché avec une personne infectée (baiser, serrement de mains …..)*
- *Par le contact avec des objets touchés par une personne malade et donc contaminés (poignée de porte, billets ….)*

Les symptômes :

- *Dans la majeure partie des cas, une forte fièvre, des courbatures, toux et fatigue notamment.*

Les traitements :

- *Dès les 1ers symptômes et après diagnostic médical peut être délivré.*

10 - Les risques liés aux réseaux d'eau (risque sanitaire hors PCS)

L'eau est une ressource limitée dans le monde mais indispensable à la vie et aux activités humaines, ainsi qu'au fonctionnement des écosystèmes terrestres. Elle est également vectrice de nombreux parasites, bactéries, virus ou toxiques.
Il faut prendre des précautions avant de consommer de l'eau dans la nature car une eau en apparence limpide et pure peut cacher des micro-organismes ou des polluants. L'eau qui sort du robinet a subi des traitements plus ou moins importants pour garantir sa potabilité, et est analysée très régulièrement, mais parfois certains facteurs non maîtrisés peuvent entrainer une dégradation de la qualité de l'eau.

Les risques sur la distribution d'eau potable :

- *Pollution accidentelle*
- *Incident technique sur le réseau*
- *Sècheresse exceptionnelle conduisant à un problème d'approvisionnement en eau.*

L'alerte est donnée par le Préfet. Une cellule de crise est alors mise en place par le maire qui œuvre à l'information de la population et à l'approvisionnement alternatif en eau potable.

Que faire en cas d'incident ?

Respectez les consignes données par les pouvoirs publics et tenez-vous informé par la radio France Bleue Hérault 103.6 FM
Assurez-vous que les personnes sensibles de votre entourage ont été approvisionnées en eau potable
Même contaminée, l'eau continue de couler au robinet, mais ne la buvez pas.

Le risque légionellose :
Les légionnelles sont des bactéries qui se développent préférentiellement dans des eaux tièdes (25° C à 45° C) et stagnantes.
Elles sont à l'origine de la légionellose, infection pulmonaire grave, mortelle dans 15% des cas.
Ces bactéries se trouvent :

- *A la maison, dans les canalisations*
- *En ville, dans l'air contenant la vapeur d'eau des dispositifs de climatisation ou de refroidissement*
- *Dans les établissements recevant du public : hôpitaux, bain à remous ou hammams*

Quelques conseils de prévention

Faites entretenir régulièrement vos circuits et installations d'eau chaude sanitaire
Faites couler l'eau pendant quelques minutes afin de purger le circuit, après un arrêt prolongé
Détartrez et désinfectez les pommeaux de douche et les robinets

11 - Le risque d'intoxication alimentaire (risque sanitaire hors PCS)

Une intoxication alimentaire est une maladie infectieuse provoquée par l'ingestion d'aliments ou de boissons contaminés par des bactéries, virus ou parasites.

Les modes de contamination :

- *Une transformation inappropriée ou un défaut de conditionnement du produit de base*
- *De mauvaises conditions de préparation des repas, une contamination par une personne elle-même infectée ou par du matériel souillé*
- *Une conservation des aliments à des températures inadéquates (rupture de la chaine du froid, température de cuisson trop basse)*
- *Des dates limites de consommations dépassées (DLC).*

Les symptômes :

- *Nausées, vomissements, douleurs abdominales, diarrhées, fièvre, maux de tête et fatigue.*

Les bons comportements :

- *En cas de doute ou quand plusieurs personnes sont atteintes, prévenez votre médecin ou le SAMU si les symptômes s'aggravent*
- *Gardez les aliments suspects, ils permettront d'établir un diagnostic et de remonter la filière de distribution ou de production.*

Les moyens de prévention

Portez une attention particulière aux conditionnements anormaux des denrées alimentaires (boites de conserve bombées, emballages sous vide percés…)
Soyez vigilants avec les aliments à risque : œufs, laitages, viandes, poissons, coquillages
Dans le doute, montrez les produits ramassés à un pharmacien
Vérifiez les DLC et ne consommez pas les aliments au-delà de ces dates
Respectez les températures indiquées sur l'emballage
Maintenez les plats chauds à température jusqu'à leur consommation
Stockez les denrées déconditionnées ou les restes au frais dans des boites étanches ou des plats filmés
Ne recongelez jamais un produit décongelé
Nettoyez régulièrement vos frigos (1 fois / semaine)
Lavez-vous les mains avant de faire la cuisine
Avant de partir à l'étranger, renseignez-vous sur les vaccinations, les conduites à tenir en prévention des maladies telles que la typhoïde, le botulisme, l'hépatite A

HYGIÈNE DANS LA CUISINE

10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires

anses

Chaque année, en France, un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent au domicile. Des aliments mal conservés, pas assez cuits, ou des transferts de contaminants entre aliments, peuvent par exemple nous rendre malades.

Quelles sont donc les règles à respecter pour limiter les risques d'intoxication alimentaire ?

#1 DES MAINS TOUJOURS BIEN PROPRES

Avant et pendant la préparation des repas, lavez-vous bien les mains avec **de l'eau et du savon.**

#2 PAS DE CUISINE AVEC LA GASTRO

Évitez de préparer les repas en cas de **gastro-entérite.** Faites-vous remplacer ou soyez très vigilant sur le lavage des mains. Privilégiez des aliments nécessitant peu de préparation.

#3 AU FRIGO SANS TARDER

Placez les aliments au réfrigérateur **au plus tard 2 heures** après leur préparation.

#4 UN FRIGO TOUJOURS PROPRE

Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur. Si des aliments se répandent à l'intérieur, nettoyez **immédiatement. Emballez bien** vos aliments.

#5 UNE TEMPÉRATURE BIEN RÉGLÉE

Maintenez la température de la zone la plus froide de votre réfrigérateur **entre 0 et + 4 °C.** Vérifiez également l'étanchéité des portes.

#6 À CHAQUE TYPE D'ALIMENT SA PLANCHE À DÉCOUPER

Une planche pour la viande et les poissons **crus**, une autre pour les produits **cuits** et les légumes **propres.** Utilisez **des ustensiles et des plats propres** une fois vos aliments cuits.

#7 TOUT PRÊT, VITE MANGÉ

Conservez **au frais** vos produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème ou aliments non préemballés. Consommez-les dans les **trois jours après achat.**

#8 HACHÉ BIEN CUIT

Les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées doivent consommer **la viande hachée cuite à cœur** pour se protéger des agents pathogènes.

#9 VIGILANCE SUR LE CRU

La consommation de viande ou de poisson **crus** et de produits laitiers **au lait cru** est **fortement déconseillée** aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.

#10 LE BIBERON AU FRAIS

Les repas et biberons des nourrissons ne doivent pas rester plus d'**une heure à température ambiante** et **plus de 48 heures au réfrigérateur.**

www.anses.fr
Consultez notre article « Conseils d'hygiène dans la cuisine »
Cette infographie est en licence Creative Commons : attribution pas d'utilisation commerciale **pas de modification.**

Rappel des consignes

Dans tous les cas, informez-vous au préalable, ne tentez jamais de circuler dans la zone touchée et respectez les consignes de sécurité

Conformez-vous aux consignes des autorités (mairie, pompiers …)

Ne téléphonez qu'en cas d'urgence pour ne pas encombrer les lignes

Ecoutez la radio France Bleue Hérault 103.6 FM

N'allez pas chercher vos enfants à l'école

A emporter avec vous :

Un téléphone portable chargé

Les médicaments spécifiques

Les papiers d'identité, la carte vitale, un moyen de paiement

Numéros utiles :

Mairie de Gignac : 04.67.57.01.70 – astreinte des adjoints : 06.75.21.58.39
Police municipale : 04.67.57.84.57
Gignac Energie / astreinte : 04.67.57.52.30

Urgences médicales - SAMU : 15
Pharmacie de garde : 04.67.33.67.97
Gendarmerie : 17 ou 04.67.57.50.05
Pompiers : 18 - Appel d'urgence : 112
Urgences sociales - Sans – Abris : 115 (SAMU social)
Centre antipoison : 05.61.77.74.47
Enfants disparus : 116000

RADIOS et SITES INTERNET à CONSULTER

FRANCE BLEU HERAULT =	101.1 MHz ou 100.6 MHz (Montpellier) 04 67 06 65 65
	103.6 MHz (Lodève)
FRANCE INFO =	105.1 MHz
FRANCE INTER =	89.1 MHz (Montpellier)

Liens utiles :

Météo France : www.meteofrance.com

Vigicrues : vigicrues.gouv.fr

Ville de Gignac : ville-gignac.com

Préfecture : www.herault.gouv.fr

Risques majeurs en France : www.georisques.gouv.fr