

CONSEIL MUNICIPAL

## Canicule Recommandations des autorités

Sous l'impulsion de la Commission de la Santé et l'égide du Département de l'action sociale, le Conseil municipal souhaite relayer les principaux messages des autorités cantonales relatifs à la canicule. Ceci vise à protéger la santé de la population, en particulier celle des personnes âgées, des nourrissons, des femmes enceintes et des personnes atteintes d'une maladie chronique.

La chaleur peut non seulement provoquer épuisement et coups de chaleur, mais aussi aggraver des maladies préexistantes, telles que les troubles cardiovasculaires, respiratoires, rénaux ou psychiques. Des températures élevées ont un impact négatif sur le bien-être, les performances ainsi que la productivité et la capacité de concentration sur le lieu de travail. Pour minimiser les risques, il convient de suivre 3 règles d'or pour les jours de chaleur :

### Éviter les efforts physiques

---



Abordez notamment les heures les plus chaudes de la journée avec calme et restez à l'ombre.



Consommez des aliments salés après avoir transpiré.



Couvrez votre peau avec des vêtements et appliquez régulièrement de la crème solaire lorsque vous êtes à l'extérieur.

## Éviter la chaleur, refroidir le corps

---



Fermez les fenêtres pendant la journée et évitez le soleil, aérez la nuit et tôt le matin.



Rafrâchissez votre corps en prenant des douches froides, en posant des linges froids sur le front et la nuque et des compresses froides sur les pieds et les mains.



Portez des vêtements aérés en matières naturelles.

## Boire beaucoup, manger léger, ajuster les médicaments

---



Buvez régulièrement (au moins 1,5 litre par jour). Évitez les boissons sucrées et alcoolisées.



Consommez des fruits et des légumes riches en eau. Évitez les aliments gras et difficiles à digérer. Parlez de votre alimentation avec un spécialiste.



Clarifiez le dosage de vos médicaments avec un spécialiste.

Nous souhaitons à toutes les Imériennes et tous les Imériens un bel été, en santé ! (dac)

Sources :

Communiqué de presse de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration OFSP: Chaleur - Règles de conduite - Comment se protéger et protéger les autres de la chaleur

## Pro Saint-Imier Installation d'un parcours vitaminé

L'équipe de Pro Saint-Imier a récemment installé un parcours ludique destiné aux tous jeunes enfants et écoliers. Il comprend au total 6 postes répartis sur une petite distance. Sa conception résulte d'une idée des maîtresses d'école des petites classes de Saint-Imier.

Le Conseil municipal remercie Pro Saint-Imier pour l'installation et la prise en charge de la totalité des frais de cette magnifique réalisation. Il invite petits et grands à tester et découvrir ce nouveau parcours. (cm)



Département urbanisme et mobilité  
**Bienvenue à Bernard Lehmann**



Le Conseil municipal souhaite la bienvenue à Bernard Lehmann qui a débuté son emploi le 1er juillet 2024 au sein de la Municipalité en tant qu'employé de voirie – chauffeur de poids lourds, à 100%.

Il se réjouit de collaborer avec lui et lui souhaite plein succès et beaucoup de plaisir dans ses nouvelles fonctions. (cm)

Département de l'action sociale  
**Bienvenue à Abdelhakim Ben Kaddour**

Le Conseil municipal souhaite la bienvenue à Abdelhakim Ben Kaddour qui a débuté son emploi le 1er juillet 2024 au sein du service social en tant que collaborateur administratif, à 80%.

Il se réjouit de collaborer avec lui et lui souhaite plein succès et beaucoup de plaisir dans ses nouvelles fonctions. (cm)

# Piscine plein air

## Journée de prévention de la SSS Saint-Imier

La société suisse de sauvetage, section Saint-Imier, organise une journée de prévention le samedi 6 juillet à la piscine plein air de Saint-Imier. Au programme : contrôle de sécurité aquatique (CSA) pour les enfants dès 8 ans, stand de prévention, initiation au lancer de cubes de sauvetage, compétition de sauvetage. Venez nombreuses et nombreux ! (cha)

 Vos nageurs sauveteurs 

### Journée de prévention de la SSS St-Imier 2024

Stand de prévention, jeux de sociétés en lien avec la prévention et pêche aux canards  
13h00 - 18h00

Initiation au lancer de cubes de sauvetage  
14h00 - 15h00

Contrôle de Sécurité Aquatique (CSA)  
10h30 - 13h30

Compétition de sauvetage (ouvert à tous)  
15h00 - 16h00

 Piscine plein air de St-Imier

 Samedi 06 juillet 2024

Pour la compétition de sauvetage  
Merci de vous inscrire le jour même au stand d'informations entre 13h00 et 14h30 ou au préalable par message au 078/7995750

Pour les CSA  
Merci de vous inscrire au préalable par message au 078/910.38.65  
**! Pour les enfants dès 8 ans qui souhaitent le passer ou le repasser en cas d'échec auparavant !!**

 sss\_stimier <https://sss-stimier.ch> SSS St-Imier 

Saint-Imier, le 2 juillet 2024