

## CHALEUR

## Canicule : de climatisation et d'eau fraîche

Quelques conseils pour mieux vivre les températures caniculaires.

▶ Même si le Gard n'est pas placé en vigilance orange par Météo France, les températures sont cependant très élevées. Elles devraient dépasser les 38° à Nîmes ce week-end et en début de semaine, et rester élevées jusqu'à la mi-juillet. Voici quelques idées pour supporter cette chaleur extrême.

**Boire.** Réflexe numéro 1 : boire de l'eau exclusivement. Et en abondance, sans attendre d'avoir soif. Surtout pour les enfants et personnes âgées qui ressentent moins la déshydratation. Au minimum, le corps a besoin d'1,5 litre par jour.

**Se rafraîchir.** Si le bureau n'est pas climatisé, il est impératif de s'humidifier la tête, les bras, le haut du corps. Le meilleur moyen est de toujours avoir sur soi un brumisateur. Sinon, à l'ancienne : un linge humide que l'on se passe sur le corps. À domicile, le plus efficace ce sont les douches, voire les bains. Et pour les plus fragiles, leur envelopper les bras et les jambes d'un linge mouillé. Pour les Nîmois, ne pas hésiter à se tremper les pieds sur le Jean-Jaurès et Feuchères, ou encore la fontaine Pradier sur l'Esplanade.

**Se protéger.** Fermer les volets et fenêtres le jour et les ouvrir la nuit, surtout pour les façades exposées



CHRISTIAN PHILIP

au soleil. Disposer des linges humides devant les fenêtres ou devant un ventilateur.

**Sortir pour la clim.** Bannir les sorties entre 11h et 15h. Excepté pour se rendre dans un lieu frais ou climatisé. Il est d'ailleurs recommandé de passer deux heures par jour dans un endroit frais : restaurant climatisé, musée, centre commercial, cinéma. À Nîmes, La Coupole est ouverte du lundi au samedi de 9h30 à 19h (19h30 le samedi), Cap Costières du lundi au samedi de 8h30 à 21h, Carrefour Nîmes-Étoile de 9h30 à 20h, Carrefour route d'Arles de 8h30 à 21h30 et Leclerc de 8h30 à 20h.

**URGENCE.**

Un numéro spécial est mis en ligne pour plus d'informations : 0800 06 66 66.

Appel gratuit de 9h à 19h. En cas d'urgence, composer le 15 pour le Samu (appel gratuit).

Pour les cinémas, le Sémaphore a des séances qui débutent aux alentours de 13h chaque jour et sa cafeteria ouvre à 11h45 la semaine, à 15h le samedi et 12h30 le dimanche, pour le Kinopolis c'est de 13h30 à 23h tous les jours et le dimanche de 10h à 23h. Quant au Forum, c'est de 13h30 à 23h tous les jours. La piscine en fin de journée est aussi une bonne solution anti-canicule. Enfin Carré d'art est idéal pour lire un journal ou un livre au frais, ouvert de 10h à 18h du mardi au vendredi et de 10h à 14h le samedi. —

Caroline Solano  
c.solano@gazettedenimes.fr

## RAPIDO !

**Hand****Coupe de la Ligue**

Suite au tirage au sort jeudi 25, l'Usam reçoit Toulouse mercredi 2 septembre au Parnasse pour le 8<sup>e</sup> de finale de Coupe de la Ligue.

**Foot****3 nouveaux Crocos**

Trois nouveaux joueurs signent au Nîmes-Olympique jeudi 25. Sylvain Coco, 20 ans, défenseur et capitaine de la CFA du NO la saison passée, signe son 1<sup>er</sup> contrat professionnel. Florian Fabre, milieu de terrain de 28 ans, ancien joueur d'Uzès et du GFC Ajaccio, signe pour 2 saisons. Et Rémi Sergio, milieu offensif de 28 ans, venu du club d'Endoume, s'engage pour un an.

**Hand****Reprise championnat**

Saison olympique oblige, le championnat D1 de hand féminin débute fin août. Le HBCN joue son 1<sup>er</sup> match contre Dijon au Parnasse samedi 29 août.

**Tout-à-l'égout****L'Agglo attaquée**

Face à la fin de non-recevoir de l'Agglo, l'association Tales (Tout-à-l'égout environnement santé) saisit lundi 22 le tribunal administratif de Nîmes pour réclamer à Nîmes-Métropole le raccordement au tout-à-l'égout et l'eau potable quartier cité des Espagnols et Bachas-Orchidées.

**HBCN****Départs et arrivées**

Le HBCN a 13 contrats professionnels cette saison. Quitte le club : Priscilla Marchal, Cindy Champion, Laura Ceccaldi, Clara Cerna et Johanna Lombardo. Outre Claudine Mendy (arrière-gauche ou pivot) et Monika Maliczkiwicz (gardienne), le HBCN doit recruter une dernière joueuse, une arrière-droite ou demi-centre.

## BEAUVOISIN

## Un robot bébé phoque contre Alzheimer

▶ C'EST UNE PREMIÈRE DANS LA RÉGION. "Il est beau", "on a l'impression qu'il est vivant !"

Dans la salle commune de l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) Petite Camargue, les résidents ne quittent pas des yeux une jolie peluche blanche. Mardi 30 juin, le bébé phoque Paro est immédiatement adopté. L'Ehpad de Beauvoisin est le premier de la région, et l'un des rares dans le sud de la France à s'équiper de ce joujou qui n'en est pas tout à fait un. Bourré de capteurs et d'électronique, Paro a pour mission d'améliorer la qualité de vie des résidents les plus fragiles, ceux atteints

d'Alzheimer et troubles apparentés. "Ses ronronnements, ses petits cris - un vrai enregistrement de bébé phoque, ses mouvements apportent du bien-être et provoquent des discussions entre des gens qui ne se seraient peut-être jamais parlé", explique Cédric Maizières, distributeur français du robot thérapeutique conçu par un Japonais, Takanori Shibata.

**Médicaments**

Et contrairement à un chien ou à un chat bien vivants, pas de crainte de griffures ni de morsures. Résultat : la pression artérielle baisse, l'anxiété aussi, permettant de diminuer les médicaments. Exactement dans l'axe

thérapeutique de l'Ehpad de Beauvoisin, comme le rappelle sa directrice Michèle le Quellec. Ouvert il y a deux ans, l'établissement compte 57 lits, dont 12 en secteur protégé. — Isabelle Bortolin

**5 980 €.** Le robot thérapeutique Paro est équipé de sept moteurs qui lui permettent de bouger la tête, cligner des yeux, remuer la queue et les nageoires. Une douzaine de capteurs - pour la lumière, le toucher - et trois micros permettent à Paro de communiquer à la personne qui le porte des émotions comme la joie et la surprise. Son coût est de 5 980 €, financés intégralement par les Lions Club de Saint-Gilles et Vauvert, et l'association PAC2A. En France, seuls 16 EHPAD en sont équipés.



CHRISTIAN PHILIP