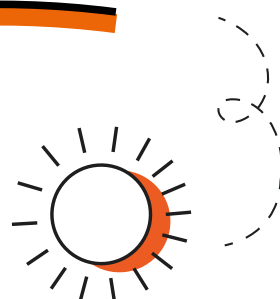


Référent·e canicule

immeuble ou quartier : **mode d'emploi !**

Veiller sur ses voisin·es pour les protéger en période de fortes chaleurs à Paris

À cause du changement climatique et de l'urbanisation, Paris s'est réchauffée de + 2,3 °C depuis l'ère industrielle. Cette évolution s'accompagne d'**une augmentation de la fréquence et de l'intensité des épisodes de fortes chaleurs et canicules** : ils représentent aujourd'hui un enjeu majeur pour la santé, le bien-être et la qualité de vie des Parisiennes et Parisiens.



POURQUOI CETTE FICHE ?

Le premier lien social c'est le voisinage !

Agir localement en lien avec ses proches vulnérables, se soucier de ses voisin·es et prévenir ensemble des risques liés à des enjeux sanitaires qui vont se multiplier d'année en année.





— Comprendre les risques liés à la canicule à Paris

Qu'est-ce qu'une vague de chaleur ?

Il s'agit d'un épisode de températures nettement plus élevées que les normales **pendant plusieurs jours** (définition à l'échelle nationale).

Qu'est-ce qu'un « pic de chaleur » ?

C'est un **épisode bref (24 à 48 heures)** durant lequel les températures sont supérieures aux normales de saison.

Qu'est-ce qu'une canicule ?

C'est un épisode de températures élevées **de jour comme de nuit sur une période prolongée** (au moins 3 jours), qui est **susceptible de constituer un risque sanitaire**, notamment pour les personnes fragiles ou surexposées (définition à l'échelle départementale).

Pourquoi c'est un risque à Paris ?

Paris est particulièrement exposée aux épisodes de fortes chaleurs en raison de plusieurs facteurs :

- La ville est très **minérale, dense et ses activités humaines créent un effet d'îlot de chaleur urbain**, pouvant provoquer des températures nocturnes jusqu'à 10 °C plus élevées qu'en périphérie. Ce phénomène aggrave **le stress thermique**, c'est-à-dire que le corps doit faire plus d'efforts pour réguler sa température, notamment dans les logements mal isolés.
- Paris compte **une forte proportion de personnes âgées vulnérables** : 22 % de la population a plus de 60 ans et 8 % plus de 75 ans, dont la moitié vit seule.

On a enregistré plus de 1 000 décès liés à la canicule de 2003, soulignant l'urgence d'agir pour protéger les plus fragiles.

Qui est vulnérable ?

- Les personnes âgées, les enfants en bas âge, les femmes enceintes, les personnes en situation de handicap ou souffrant de maladies chroniques, les personnes précaires ;
- Les personnes isolées.

Ce que la Ville de Paris met en place

Quatre niveaux de vigilance canicule peuvent être enclenchés : pic de chaleur, épisode persistant de chaleur, canicule et canicule extrême.

À Paris, **un plan canicule spécifique** est déployé en fonction des prévisions météorologiques afin de se prémunir contre les risques liés aux canicules et protéger les Parisiennes et Parisiens de ces fortes chaleurs :

- Mise en place d'une « **veille saisonnière** » pour informer les habitantes et habitants ;
- **Aménagement d'infrastructures vertes et de dispositifs pour rafraîchir** : végétalisation, désimperméabilisation, brumisateurs, ombrières, fontaines... ;
- **Ouverture d'espaces** pour profiter d'îlots de fraîcheur : lieux de baignade, églises, musées, salles rafraîchies ;
- Création du **Plan « Grand Chaud »** pour venir en aide aux personnes sans-abri ;
- Mise en place d'une **plateforme téléphonique avec des agent-es chargés d'appeler les Parisiennes et Parisiens fragiles et isolés** inscrits sur le fichier REFLEX lors du déclenchement du plan canicule pour s'assurer que tout va bien et envisager des solutions d'aide éventuelle. Ce dispositif s'adresse aux personnes âgées de 60 ans et plus, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap. Elles peuvent s'y inscrire en remplissant le formulaire en ligne ou en composant le 3975, seules ou via un proche, médecin traitant ou intervenant à domicile.



— Agir à son échelle : être référent·e canicule

1

Pour commencer : je m'informe

- Vous pouvez suivre les niveaux de vigilances météorologiques sur le site : vigilance.meteofrance.fr/fr. Ces différents niveaux permettent d'alerter les autorités et la population et de rappeler les conseils pour se protéger.
- Les symptômes à connaître et qui doivent vous alerter :
 - La déshydratation : une personne qui se déshydrate peut montrer des symptômes des crampes musculaires aux bras, aux jambes, au ventre, un épuisement pouvant se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une tendance à l'insomnie.
 - Le coup de chaleur ou hyperthermie se produit lorsque le corps ne parvient pas à maintenir sa température à 37 °C, il doit être signalé dès que possible aux secours : il peut être repéré par une agressivité inhabituelle, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, des somnolences, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.



Plus d'informations sur le site Vigilance Météo-France : [Dangers Météorologiques Canicule](#).

- Repérez les endroits climatisés ou frais proches de chez vous (magasins, lieux publics...).
- Repérez les personnes les plus vulnérables dans votre immeuble, dans votre quartier.

Il est possible de se former sur le dispositif REFLEX avec la Fabrique de la Solidarité, afin de devenir bénévole et d'inscrire les personnes vulnérables en période de canicule. Des formations sont également proposées par la Sécurité Civile pour apprendre les gestes de premiers secours.

Ces formations permettent de mieux réagir face aux situations d'urgence tout en rappelant une règle essentielle : **il ne s'agit pas de se substituer aux professionnels, mais d'agir en complément, dans une logique de solidarité et de prévention.**

i

Les contacts utiles

- Ville de Paris : 3975
- En cas d'urgence : 15

2

Je me prépare : les ressources utiles

Je prépare un kit d'information pour sensibiliser et diffuser les informations de prévention :

- Les conseils et les [bons gestes à connaître](#) de la Ville de Paris ;
- La cartographie des lieux frais dans mon quartier ;
- La [carte des îlots de fraîcheur de la Ville de Paris](#) ;
- La fiche « [Se rafraîchir à Paris](#) » de la Ville de Paris ;
- Le [lexique canicule](#) de l'Agence Parisienne du Climat et Météo-France.

Je peux également constituer un « kit fraîcheur » (éventail, ventilateur de poche, brumisateur de poche, stock d'eau, casquette...) **afin de sensibiliser sur les bons gestes à adopter en période de fortes chaleurs.**



Informier

- **Afficher ou distribuer des documents de sensibilisation** dans mon immeuble et mon quartier. Je peux me rapprocher de plusieurs acteurs pour diffuser l'information :
 - Du bailleur, du gardien ou du conseil syndical pour obtenir l'autorisation d'afficher dans le hall de mon immeuble ;
 - Des commerces de proximité et des pharmacies pour proposer un affichage en vitrine ;
 - Du conseil de quartier pour utiliser les panneaux d'affichage publics dédiés dans la rue.
- **Informier et orienter** mes proches et voisin-es **vers les bons gestes et dispositifs existants** :
 - Inscription avec leur consentement sur le registre des personnes fragiles isolées REFLEX.
- **Diffuser des messages de prévention** dans les groupes de discussion de mon immeuble ou de mon quartier (WhatsApp, Facebook, etc.).



Aller au contact

- Je peux laisser mes coordonnées à mes voisin-es ou au gardien afin de proposer, si besoin, **des visites de courtoisie ou de petits dépannages** (livraison d'eau, courses).
- J'ai la possibilité **d'organiser un petit atelier d'information ou une réunion conviviale** avec des associations locales, une amicale de locataires ou d'autres habitant-es du quartier.
- En période de canicule, je prends le temps de rendre visite ou de passer un appel régulier à une personne vulnérable pour m'assurer que tout va bien.
 - **Checklist à avoir en tête lors des échanges** :
 - La personne présente-t-elle des symptômes ?
 - Est-ce qu'elle boit suffisamment d'eau ?
 - Est-ce qu'elle se repose ?
 - Est-ce qu'elle a accès à un espace frais chez elle ou à proximité ?
- En présence d'une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, prévenez immédiatement les secours en composant le 15.

Créer un réseau de solidarité face aux fortes chaleurs

- **Organiser, créer ou rejoindre un réseau de veille solidaire** avec d'autres référent-es du quartier, d'autres immeubles. Cela permet de se coordonner localement, de mutualiser les ressources et bonnes pratiques, de s'entraider en cas d'absence, d'organiser des actions collectives.
- **Créer une liste des référent-es par rues ou immeuble avec coordonnées et disponibilités** (par exemple : « en vacances et absente fin août »).

**Vous aimeriez devenir référent-e canicule ?
Nous créons un réseau dans le quartier du
Bas-Belleville !
Contactez-nous pour le rejoindre :
mathilde.chantepie-pujol@apc-paris.com**

Sources : Comment Paris s'adapte au changement climatique - Ville de Paris | Comprendre pour mieux s'adapter - Agence Parisienne du Climat | Canicule, crise sanitaire, événements climatiques... - Ville de Paris.

Réalisation : Agence Parisienne du Climat | **Publication** : Juillet 2025 | **Crédit photos** : Joséphine Brueder/Ville de Paris.



**Agence
Parisienne
du Climat**

Acteur opérationnel du territoire, l'Agence Parisienne du Climat accompagne la mise en œuvre des Plans Climat de la Ville de Paris et de la Métropole du Grand Paris. Elle mène de nombreuses actions en lien avec les enjeux environnementaux de la ville dense, du bâti et de l'énergie, tant en matière d'atténuation que d'adaptation au changement climatique.
www.apc-paris.com



Le projet GINNGER, financé par l'Union Européenne dans le cadre du programme Horizon Europe, explore l'innovation sociale pour accompagner la transformation écologique juste, inclusive et durable des quartiers européens, grâce aux logiques collaboratives favorisant la participation citoyenne.