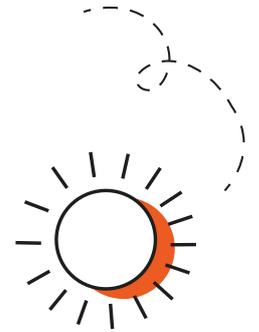


Adapter son logement, son immeuble et son quartier aux vagues de fortes chaleurs

Paris est une des villes européennes les plus vulnérables
en temps de canicule¹ : comment nous adapter ?



— À l'échelle de mon logement

Installer des protections solaires extérieures

Tous les logements ne sont pas équipés de protections solaires, pourtant elles jouent un rôle essentiel pour limiter la surchauffe en période de fortes chaleurs ! Il s'agit d'installer des dispositifs extérieurs comme des volets, stores, persiennes, brise-soleil ou casquettes, **qui empêchent le rayonnement solaire de frapper directement les vitres**. Le choix de ces solutions dépend de l'orientation de la façade et de l'architecture du bâtiment.

Le soleil est la principale source de chaleur dans un logement : **environ 50 % des apports thermiques proviennent du rayonnement à travers les fenêtres**. C'est pourquoi les protections extérieures sont beaucoup plus efficaces que les rideaux ou stores intérieurs, qui laissent déjà entrer la chaleur.

Il existe par ailleurs des solutions filtrantes comme les stores ou brises-soleil, qui permettent de bloquer la chaleur tout en laissant passer la lumière naturelle, les rendant plus adaptés à un usage en journée. **À titre d'exemple, une protection solaire extérieure peut améliorer jusqu'à 70 % la capacité d'une fenêtre à bloquer l'entrée de chaleur.**

¹[Selon une étude scientifique parue dans le Lancet Planetary Earth \(avril 2023\), avec une comparaison sur plus de 800 villes européennes, Paris serait une des villes d'Europe les plus vulnérables en cas de canicule.](#)



Installer un brasseur d'air chez soi

Plutôt que d'utiliser un ventilateur ou un climatiseur, il est possible d'installer des brasseurs d'air au plafond dans les logements. Il s'agit de **ventilateurs de plafond puissants, capables de mouvoir un volume d'air important**. Ils sont une alternative plus économique et plus sobre à l'installation d'un climatiseur. En effet, la climatisation a des conséquences néfastes pour l'environnement : elle contribue au réchauffement de l'air extérieur et consomme de l'électricité. Au-delà de la surconsommation d'énergie en été, les climatiseurs utilisent des fluides frigorigènes qui impactent la couche d'ozone et produisent des gaz à effet de serre.

L'efficacité des brasseurs d'air est prouvée !

En effet, **quand l'air est en mouvement dans un espace, la température ressentie diminue**. Le brasseur n'a pas d'impact direct sur la température ambiante mais sur la sensation de confort : **il peut diminuer la température ressentie jusqu'à 4 °C !**

Pour mieux comprendre le dispositif et lire des retours d'expérience, nous vous invitons à consulter [la fiche AdaptaVille](http://la.fiche.AdaptaVille) sur le sujet sur adaptaville.fr.



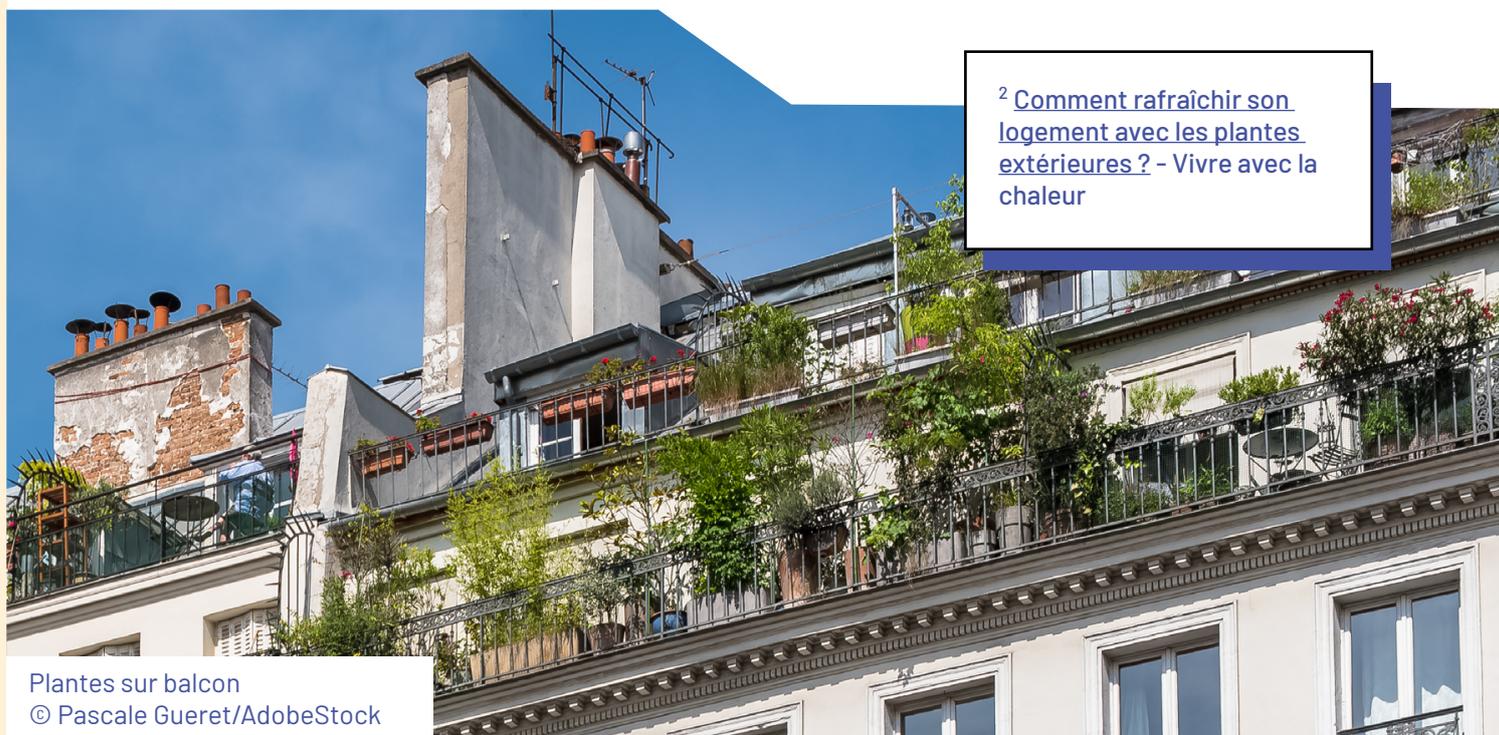
Brasseur d'air avec pales
© Agence Parisienne du Climat

Placer des plantes sur son balcon ou sur le bord de ses fenêtres

La végétation est un moyen naturel de rafraîchir : sur le balcon, les rebords de fenêtres, dans la cour... **Placées devant vos fenêtres, les plantes extérieures peuvent faire de l'ombre dans votre logement²**. Pour plus d'efficacité, privilégiez les plantes résistantes à la chaleur, les plantes grimpantes (lierre, chevrefeuille...) et les plantes qui libèrent beaucoup d'humidité dans l'air (on parle d'évapotranspiration). Arrosez-les le soir afin de maximiser leur effet rafraîchissant. Il est également possible d'arroser le sol du balcon.

 Attention toutefois : il est préférable pour cela d'utiliser de l'eau de récupération (du lavage des légumes par exemple ou si possible d'un récupérateur équipé d'une moustiquaire) pour éviter la surconsommation de l'eau potable, surtout en période de sécheresse.

² [Comment rafraîchir son logement avec les plantes extérieures ? - Vivre avec la chaleur](#)



Plantes sur balcon
© Pascale Gueret/AdobeStock

— À l'échelle de mon immeuble

Rénovation thermique

La rénovation rime souvent avec plus de confort l'hiver, permettant des économies d'énergies sur le chauffage, mais elle a aussi **un réel impact sur le confort d'été, c'est même la solution la plus efficace pour maintenir une température confortable chez soi³** ! Elle est un levier intéressant pour améliorer le confort thermique et éviter la surchauffe, notamment en utilisant des matériaux d'origine naturelle comme le bois, le chanvre ou la laine de mouton (appelés matériaux biosourcés).

Il est recommandé de bien ventiler et d'isoler avant tout :

- la toiture ;
- le plancher des combles ;
- les murs par l'extérieur.

i Pour aller plus loin : les aides Éco-Rénovons Paris+ de la Ville de Paris pour adapter son logement aux fortes chaleurs.

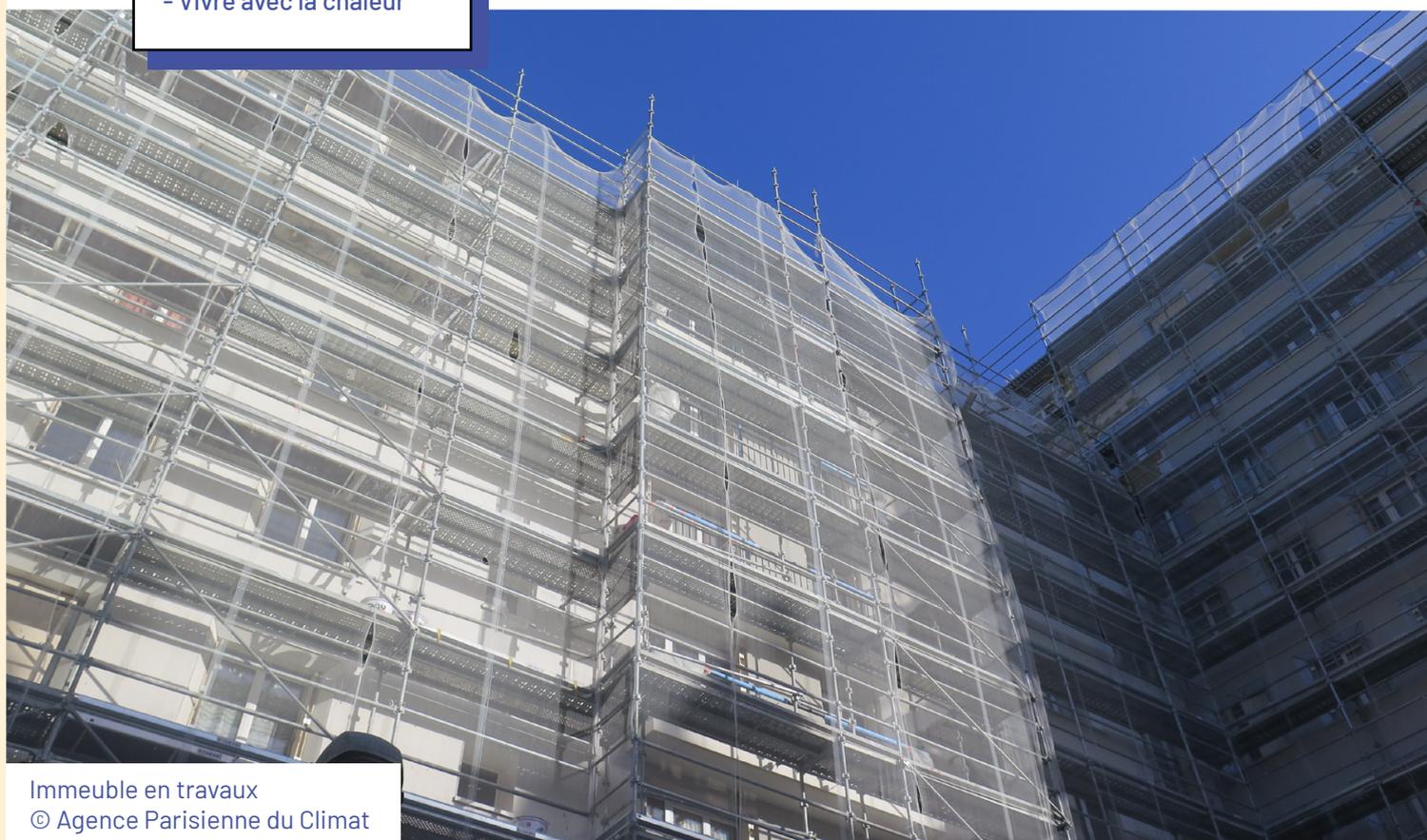
³ [Comment adapter son logement à la chaleur ?](#)
- Vivre avec la chaleur

Désimperméabiliser et végétaliser sa copropriété

Avec le phénomène d'évapotranspiration, les végétaux agissent comme de réels **rafraîchisseurs de l'air**. La végétation haute permet aussi de créer des espaces ombragés. **Désimperméabiliser les sols** des cours d'immeubles **favorise l'infiltration naturelle des eaux de pluie dans le sol et ouvre la voie à la végétalisation en pleine terre**.

Le dispositif CoprOasis de la Ville de Paris permet d'obtenir des aides pour végétaliser sa copropriété.

- Végétaliser les cours intérieures pour créer des îlots de fraîcheur, profiter de l'ombre et du pouvoir rafraîchissant des plantes ;
- Végétaliser les toitures terrasses pour faire baisser la température de la surface des toits et contribuer à l'isolation des logements des derniers étages ;
- Végétaliser les murs et les façades afin de réduire la chaleur captée par ceux-ci.



— À l'échelle de mon quartier

Végétaliser la rue

La végétalisation de l'espace public est complémentaire avec celle des cours des immeubles ! Elle permet d'améliorer le confort thermique en atténuant la sensation de chaleur grâce à **l'évapotranspiration des végétaux et en créant des zones ombragées où s'abriter dans la rue.**

Les habitantes et habitants peuvent prendre part à la végétalisation de leur quartier au travers du dispositif des permis de végétaliser à Paris ou en participant à des jardins partagés.

Solidarité entre voisins

La solidarité envers les personnes les plus vulnérables est une réponse pour s'entraider au sein d'un quartier face aux vagues de chaleur. Vous pouvez prendre des nouvelles de vos voisines et voisins et **communiquer sur les bons gestes à adopter pour les accompagner dans ces périodes.**

Le dispositif REFLEX est mis en place par la Ville de Paris pour répertorier les personnes vulnérables et s'assurer au travers d'un appel téléphonique que ces dernières se portent bien. Vous pouvez suggérer à vos voisines et voisins en situation de vulnérabilité de s'y inscrire, ou le faire pour eux avec leur accord.



Permis de végétaliser en pied d'arbre
© Frederic Combeau/Ville de Paris

Réalisation : Agence Parisienne du Climat | Publication : Juillet 2025



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



GINNGER



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.