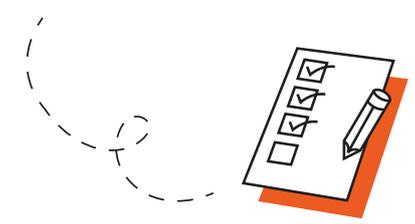


Fortes chaleurs : conseils et astuces pour y faire face

1

Que faire chez moi ?

- Je **ferme mes volets et fenêtres** la journée, j'aère le soir et la nuit (lorsque la température extérieure redescend) ;
- Je **réduis les sources de chaleur** dans mon logement (four, plaques de cuisson, micro-ondes, etc.) ;
- J'**utilise un ventilateur** pour créer un courant d'air quand je suis dans une pièce. Il est conseillé d'orienter son ventilateur vers l'extérieur, devant une fenêtre, le matin (lorsque la température est la plus basse), pour faire sortir l'air chaud et le renouveler ;
- J'**installe des plantes** résistantes à la chaleur devant ma fenêtre pour faire de l'ombre et diminuer l'impact du soleil et de la chaleur sur le logement et les surfaces au sol. Cela permet aussi de rafraîchir l'air grâce à la transpiration des plantes par les feuilles et l'évaporation de l'eau présente dans les sols.



TÉMOIGNAGE

“ Je mets des glaçons devant mon ventilateur. ”

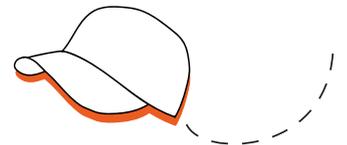
Une habitante du Bas-Belleville



2

Comment m'habiller ?

- Je porte des **vêtements amples**, dans des matières légères et naturelles (coton, lin...) ;
- Je porte **une casquette, un chapeau ou un bob** à l'extérieur ;
- Je me **brumise le corps et m'humidifie** régulièrement.



3

Comment adapter mes déplacements ?

- J'**évite de sortir au soleil** aux heures les plus chaudes ;
- J'essaie de me déplacer dans des **zones ombragées** ;
- Je sors avec **une gourde d'eau et un brumisateur** pour m'hydrater régulièrement et je pense à m'équiper d'un **éventail ou bien un ventilateur de poche** pour me rafraîchir.





© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

4

Comment adapter mon alimentation ?

- Je **m'hydrate** régulièrement même sans ressentir la soif, je bois au minimum 1,5 litre d'eau par jour ;
- Je garde une **alimentation équilibrée** et je consomme des fruits et légumes riches en eau ;
- J'évite de boire de l'alcool, du café ou du thé, qui déshydratent ;
- Je réduis l'utilisation d'électroménagers sources de chaleur dans mon logement (four, plaque, etc). Je prépare des **recettes sans cuisson** (par exemple : [Les recettes sans four - Manger Bouger](#))

5

Comment adapter mes activités ?

- J'adapte ma pratique sportive et j'**évite les activités physiques** aux heures les plus chaudes ;
- J'essaye de me rendre au moins pendant deux heures par jour **dans un endroit frais** (musée, bibliothèque, piscine...). Je peux les retrouver sur [la carte des îlots de fraîcheur de la Ville de Paris](#).

6

Comment prendre soin des autres ?

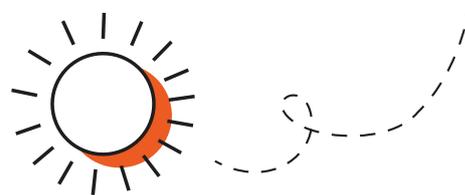
- Je **rends visite à mes voisins ou voisins** ou je les appelle pour savoir s'ils vont bien ;
- Je **deviens référent-e canicule** à l'échelle de mon immeuble, quartier ou association afin de relayer les bons gestes ;
- Je peux inscrire mes proches ou mes voisins de plus de 60 ans sur **le fichier REFLEX** de la Ville de Paris. Plus d'informations [sur le site de la Ville de Paris](#) ;
- Je **fais attention aux autres** et je contacte les secours, si besoin, en composant le 15.



TÉMOIGNAGE

“ Je rappelle à mes voisins de bien s'hydrater. ”

Une habitante du Bas-Belleville



Sources : *Se protéger et protéger ses proches en cas de forte chaleur* - Service-public.fr | *Comment garder une température confortable chez soi ?* - Vivre avec la chaleur

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.