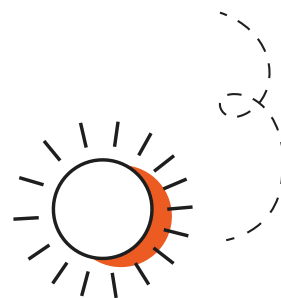


Mode d'emploi : être **relai canicule** dans son immeuble ou son quartier

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 !

Pour agir localement en lien avec ses proches vulnérables, se soucier de ses voisines et voisins, 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), **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 isolées et/ou précaires.

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 agentes et agents 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.



© Joséphine Brueder/Ville de Paris

— Agir à son échelle : être relai 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 de 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.



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.**



J'agis : que puis-je faire concrètement selon ma situation ?

Dans mon immeuble ou mon quartier :

Je peux créer du lien avant les périodes de fortes chaleurs, car il est plus facile de s'entraider quand on se connaît :

- **Organiser un moment convivial** pour apprendre à connaître ses voisines et voisins ainsi que leurs besoins en période de fortes chaleurs ;
- **Créer un groupe de discussion** d'immeuble ou de quartier ;
- **Identifier les personnes les plus exposées aux fortes chaleurs** et isolées chez elles en réalisant un porte-à-porte, en discutant avec ses voisins, voisines, gardiens et gardiennes.

Pendant la période estivale et les périodes de canicule, je peux :

- **Inform**er sur les risques, les gestes à adopter et les dispositifs existants en diffusant des supports de communication (hall d'immeuble, panneaux d'affichage) ;



Retrouvez des modèles d'affiches proposés par la Ville de Paris ainsi qu'une fiche sur les gestes à adopter en période de canicule sur [le site de l'Agence Parisienne du Climat](#).

- Déposer un mot dans les boîtes aux lettres de l'immeuble pour proposer son aide, mais aussi pour informer sur les gestes et les risques (voir modèle de message page 6, dans les « outils pratiques ») ;
- Inscrire, avec leur accord, ses voisines, voisins et proches sur le fichier [REFLEX](#) ;
- Partager **une carte des espaces frais** à proximité, comme celle mise en place par la Ville de Paris ;
- **Prêter mon ventilateur** quand je pars en vacances ;

- Organiser, avec son voisinage, la **surventilation nocturne** pour **rafraîchir** les espaces communs (hall, cage d'escaliers, couloirs...) ;
- Organiser un roulement pour l'arrosage de la cour et des plantes aux heures les plus fraîches ;
- Identifier et partager les espaces communs frais dans l'immeuble : caves, parkings, halls ;
- Créer un espace ombragé dans la cour en mettant des parasols ou barnums ;
- Avec leur accord, s'assurer une fois par jour que les voisines et voisins les plus vulnérables vont bien **en réalisant des visites** et surveiller les signaux alarmants (crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre, vertiges, nausées, propos incohérents...) ;
- **Proposer son aide** pour monter / faire les courses, arroser les plantes, cuisiner, promener les animaux de compagnie, aider à installer un store, une couverture de survie, un brasseur d'air ;
- **Proposer une sortie aux heures les plus fraîches** ;
- Tenir un stand lors d'événements dans le quartier pour informer sur les conseils et inscrire les personnes exposées sur le dispositif REFLEX.

En tant que gardien ou gardienne d'immeuble, je peux :

- **Inform**er en rappelant les bons gestes à suivre, les dispositifs qui existent, les lieux de fraîcheur dans le quartier ([carte des îlots de fraîcheur](#)) ;
- Avec leur accord, aider les personnes âgées de plus de 60 ans, en situation de handicap ou souffrant d'une maladie chronique à s'inscrire sur le fichier [REFLEX](#) ;
- Aider au quotidien (monter les courses...) ;
- Avec leur accord, prendre des nouvelles une fois par jour des habitantes et habitants vulnérables ou isolés.



© Guillaume Bontemps / Ville de Paris

En tant que commerçant ou commerçante, ou si je tiens un établissement ouvert au public, je peux :

- **Relayer les informations utiles** (avec par exemple de l'affichage), les gestes à suivre et les dispositifs existants (REFLEX) ;
- **Accueillir**, si mon établissement est frais, **les personnes ayant besoin de faire une pause** ;
- Mettre à disposition **de l'eau en libre-service** ;
- Réserver un espace ou quelques tables (pour les lieux de restauration) pour les personnes qui veulent se mettre au frais sans condition de consommation ;
- M'inscrire au réseau « Je choisis l'eau de Paris », qui indique que les enseignes acceptant de remplir gratuitement les gourdes ;
- Prêter attention aux clientes et clients habituels qui semblent en difficulté ou qui ne fréquentent plus le commerce comme à leur habitude ;
- À moyen terme, adapter le bâtiment aux fortes chaleurs : rénovation, végétalisation, installation de brasseurs d'air, de brumisateurs, de solutions d'ombrage pour la terrasse...

En tant que responsable dans une entreprise, association, collectivité ou autre établissement, je peux :

- **Évaluer les risques** liés aux fortes chaleurs et intégrer les mesures de prévention dans les documents de la structure (DUERP, PAPRIACT le cas échéant) ;
- **Identifier les salariées et salariés particulièrement exposés ou vulnérables** (âge, santé, situation individuelle) et adapter leur organisation de travail si nécessaire ;
- **Sensibiliser les équipes avec de l'affichage** (ou autre canal de communication comme les mails, les messageries, etc.) aux risques liés aux fortes chaleurs, aux gestes de prévention et aux signes d'alerte ;
- **Adapter les horaires et l'organisation du travail** afin de limiter l'exposition aux heures les plus chaudes ;
- **Mettre à disposition de l'eau potable** fraîche en quantité suffisante et encourager une hydratation régulière ;
- **Aménager des espaces plus frais**, par exemple dans les sous-sols et équiper les espaces de travail : ventilation, brasseurs d'air, stores, pare-soleil, brumisateurs, espaces de pause rafraîchis...
- Utiliser **la surventilation pour rafraîchir un bâtiment** la nuit ;
- Fournir, lorsque l'activité le nécessite, **des équipements adaptés** (vêtements respirants, couvre-chefs, lunettes de protection, éventails, brumisateurs...) ;
- Favoriser des temps de pause plus fréquents et l'accès à des espaces rafraîchis ;
- **Assouplir, lorsque cela est possible, le recours au télétravail** ou adapter les modalités de travail afin de limiter les déplacements ;
- **Encourager la solidarité entre collègues** en invitant chacune et chacun à faire attention aux signes de fatigue ou de malaise et à prendre des nouvelles des personnes les plus exposées.

— Outils pratiques

Exemple de message à envoyer à mes voisines et voisins pour organiser la solidarité en période de fortes chaleurs dans l'immeuble :

Bonjour à toutes et tous,

L'été est là, et les canicules aussi ! Organisons-nous pour être solidaires dans l'immeuble et aider les personnes en ayant besoin pendant les fortes chaleurs !

Il y a plusieurs façons de s'entraider entre voisins et voisines : se demander des nouvelles fréquemment, aider à faire des courses, promener les animaux de compagnie, prêter son ventilateur le temps de ses vacances...

Ce sont des choses toutes simples mais qui peuvent faire la différence quand il fait très chaud !

Si vous souffrez particulièrement des fortes chaleurs pendant l'été ou que vous vous sentez seul-e, n'hésitez pas à le signaler à une personne de confiance dans l'immeuble qui pourrait vous épauler selon vos besoins et vous inscrire sur le fichier REFLEX.

Pour rappel, en cas d'urgence, contactez le 15 ou 112.

Modèle de message pour réaliser un boitage dans son immeuble :

Bonjour, je suis votre voisin-e du étage !

Les périodes de fortes chaleurs peuvent être difficiles à vivre, surtout lorsqu'on est seul-e ou que notre logement devient très chaud.

Si vous en ressentez le besoin, je peux vous donner un coup de main pendant l'été :

- Faire ou monter quelques courses ;
- Prendre de vos nouvelles de temps en temps ;
- Prêter un ventilateur si je ne l'utilise pas ;
- Promener votre animal de compagnie ;
- Vous accompagner jusqu'à un lieu frais ;
- Ou simplement échanger quelques minutes.

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à me contacter. Voici mes disponibilités :

.....

Nom :

Appartement :

Téléphone :

Exemple d'un mur des solidarités

Mettez à disposition dans votre hall d'immeuble un panneau, un tableau ou un espace d'affichage permettant aux résidentes et résidents de proposer une aide, d'exprimer un besoin ou de partager une ressource pendant les périodes de fortes chaleurs en précisant également leurs coordonnées ou leur localisation dans la résidence.

Exemples : « Je peux faire des courses, aller à la pharmacie », « Je peux prêter un ventilateur », « J'aimerais qu'un voisin ou une voisine prenne de mes nouvelles », « Je cherche quelqu'un pour promener mon chien », « Je peux accompagner vers un lieu frais ».

— Outils pratiques

Tableau des présences dans l'immeuble cet été pour veiller sur le voisinage.

Nom / Prénom	Période de présence <i>du / au /</i>	Périodes d'absence <i>du / au /</i>	Informations supplémentaires : <i>prêt de ventilateur, besoin d'arrosage...</i>



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



Cofinancé par
l'Union européenne

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.

Réalisation : Agence Parisienne du Climat.

Publication : Juillet 2025 | **Révision** : Juillet 2026

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.

Retrouvez cette fiche en PDF pour imprimer
les supports dont vous avez besoin.

