

## EN CAS DE FORTE CHALEUR, quels sont les bons gestes ?



Boire de l'eau  
régulièrement



Manger en quantité  
suffisante



Ne pas boire  
d'alcool



Maintenir sa  
maison au frais :  
fermer les volets le  
jour ainsi que les  
fenêtres aux heures  
les plus chaudes  
(de 10h à 22h)

## JE FAIS DIMINUER LA TEMPÉRATURE DE MON CORPS pour lui permettre de récupérer



Mouiller son corps  
et se ventiler



Passer du temps  
dans un endroit frais



Éviter les efforts  
physiques



Donner et prendre  
des nouvelles de  
ses proches

Si je me sens  
mal (crampes,  
fièvres, nausées/  
vertiges...),  
je le signale  
au plus vite à  
mes proches ou  
j'appelle le 15

### Attention !

Je suis particulièrement concerné si j'ai un **bébé**,  
si je suis **enceinte**, ou si je suis une **personne âgée**.

Si je prends des **médicaments**,  
je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.



**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

## POUR PLUS D'INFORMATIONS :



Pour toute question concernant le logement,  
contactez une association adhérente à la Mce :  
défense des consommateurs, défense des  
locataires ou éco-construction.

48 Bd Magenta / 35000 Rennes

02.99.30.35.50 - [www.mce-info.org](http://www.mce-info.org)



TerraClima regroupe une équipe d'experts pour  
le diagnostic climatique aux échelles fines.

05.24.73.34.22 - <http://terra-clima.com>



Retrouvez les plaquettes et affiches **Surchauffe  
dans mon logement** et **Ilot de chaleur urbain**,  
réalisées dans le cadre du projet **Défi Canicule**,  
à la Mce ou en téléchargement sur le site :

[deficanicule.mce-info.org](http://deficanicule.mce-info.org)  
[www.wiki-rennes.fr/Défi\\_Canicule](http://www.wiki-rennes.fr/Défi_Canicule)  
@DefiCanicule



Juin 2019 / Création graphique : Mce / Visuels : Pixabay • Mce

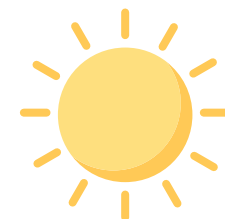


avec le  
soutien  
de :



## CLIMAT

## ILOT DE CHALEUR URBAIN



CHACUN A DÉJÀ PU RESSENTIR  
QU'IL FAISAIT PLUS CHAUD  
EN VILLE QU'À LA CAMPAGNE,

C'EST LE PHÉNOMÈNE  
D'ÎLOT DE CHALEUR URBAIN.



## ► L'ÎLOT DE CHALEUR URBAIN

Chacun a déjà pu ressentir qu'il faisait plus chaud en ville qu'à la campagne. C'est le phénomène d'**îlot de chaleur urbain**, qui s'observe surtout quand le ciel est dégagé.

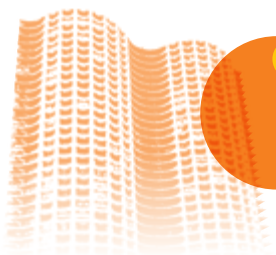
Un îlot de chaleur est plus intense :



## ► L'ÎLOT DE CHALEUR URBAIN à Rennes



Nombre de jours où la température dépasse 30°C :



► Aujourd'hui :  
8 jours/an

► En 2030-2060 :  
environ 30 jours/an

Ce phénomène s'explique par :

- La **densité des bâtiments**, formant des « canyons urbains »
- L'**imperméabilisation des surfaces** et la diminution de présence de la végétation
- Nos **activités** (trafic automobile, climatisation, chauffage, industrie).



## ► LA CANICULE

La canicule se manifeste l'été et elle touche les villes comme les campagnes.

► Il s'agit de **températures élevées observées sur plusieurs jours**. Lors des épisodes caniculaires, les habitants sont exposés à un inconfort, des problèmes de santé (coup de chaud, déshydratation, fatigue importante), voire une surmortalité pour les épisodes longs et intenses. À chacun d'être vigilant et de suivre les messages de prévention.

► Ces épisodes de canicules associés au phénomène d'îlot de chaleur urbain peuvent d'autant plus exposer **les citoyens** à la chaleur que **la température diminue moins la nuit en ville**.

*En cas de fortes chaleurs, un numéro national d'information « Canicule Info Service » au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe) est ouvert tous les jours de 9h à 19h.*

## ► QUE PUIS-JE FAIRE ?

- **CHEZ MOI** : je suis attentif à ce que mon logement, mon lieu de travail soient bien isolés, disposent de protection au rayonnement, afin qu'ils restent agréables ou n'amplifient pas le phénomène.
- **DANS LA VILLE** : j'encourage à donner une plus grande place au végétal et à l'eau dans la ville, afin de disposer de lieux où chacun pourra se ressourcer.
- **DANS MON ENTOURAGE** : je diffuse ces connaissances sur les îlots de chaleur, la canicule, les effets du changement climatique. Et surtout les messages de prévention lors des épisodes de pics de chaleur.

## ► LE CHANGEMENT CLIMATIQUE va amplifier ces phénomènes

Les scientifiques alertent déjà sur la multiplication des phénomènes extrêmes dans les années à venir. On peut donc s'attendre à :

- Plus d'épisodes de canicule
- Plus de nuits où l'îlot de chaleur urbain devient sensible.

Nous devons **agir pour atténuer le dérèglement climatique**, mais aussi **adapter nos villes et nos modes de vie**, pour vivre avec ces phénomènes.

## ► Défi CANICULE

Une opération pour :

- Faire connaître les **îlots de chaleur urbains**,
- Diffuser les **bonnes pratiques** en cas de pic de chaleur,
- Protéger les **îlots de fraîcheur**.



deficanicule.mce-info.org ou  
www.wiki-rennes.fr/Défi\_Canicule  
f @DefiCanicule



## ► L'ÎLOT DE FRAICHEUR

Dans la ville, grâce à la présence de la végétation et de l'eau, des sites sont moins soumis aux effets de l'îlot de chaleur. C'est ce qu'on appelle un **îlot de fraîcheur**.  
**Préservez-les !**