

# APPORTEZ DE LA FRAICHEUR ... à votre logement

Si votre logement est mal isolé,  
on parle de bouilloire thermique (en été)  
et de passoire thermique (en hiver).

Voici ce que vous pouvez faire...



Attention aux chocs thermiques  
(différence chaud/froid lié à la clim')  
= le cœur souffre et peut générer  
des malaises.

>>> cf le conseil ADEME



Effectuer des ouvertures collectives  
la nuit dans l'immeuble (en toute  
sécurité) pour capter la fraîcheur  
extérieure.



Éviter au maximum le soleil dans  
les pièces (agit comme un radiateur  
qui chauffe longtemps) : **fermez les volets,  
stores, les rideaux isolants ou installer  
des cartons, tissus tendus. Il fait un peu  
plus sombre mais beaucoup moins chaud !**



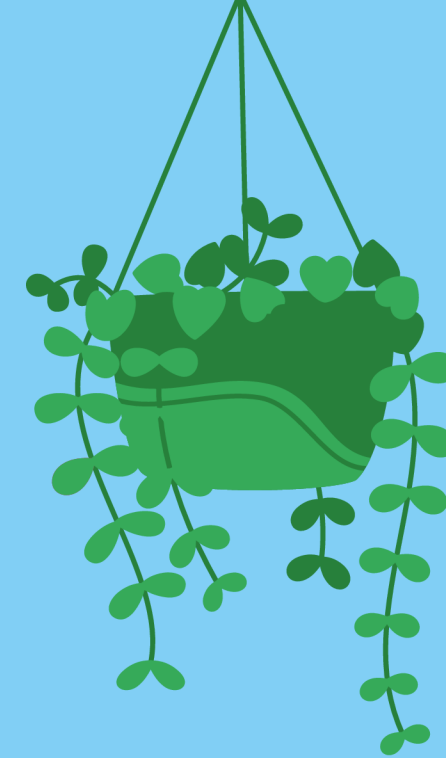
Aérer pendant la nuit.  
Durant le jour = ventilateur  
avec bouteille glacée devant  
ou linge mouillé  
(consomment peu).  
Un brasseur d'air plafonnier  
est plus efficace (coût: 300€).



Mouiller le sols, les rideaux,  
les balcons, s'allonger au sol  
si carrelage ou pierre.



Évitez les appareils qui  
produisent de la chaleur  
(fer à repasser, four...)  
ou décalez leur usage  
en début de soirée.  
Éteindre la nuit...



Pensez à profiter  
des lieux publics frais :

LES MAIRIES  
LES MAISONS BEL ÂGE  
LES MUSÉES  
LES ÉGLISES  
LES BIBLIOTHÈQUES  
LES PARCS ET JARDINS  
LES COMMERCES CLIMATISÉS

Voici la carte des fontaines  
à eau et des parcs à Marseille :

[HTTPS://CARTO.MARSEILLE.FR/  
ENVIRONNEMENT?L=FONTAINES,](https://carto.marseille.fr/environnement?L=FONTAINES)



Privilégier les isolants  
à fort déphasage  
(ils retardent l'entrée  
de la chaleur).



Parlez entre voisins de  
travaux nécessaires dans  
l'immeuble (ex: isolation  
toit, ventilation efficace):  
contacter son bailleur.



Intérieur : privilégier  
les couleurs claires  
(elles sont réfléchissantes  
et ne captent pas la chaleur  
mais la réfléchissent).

PRENDRE  
DES NOUVELLES DE SES PROCHES  
+ EN CAS D'URGENCE APPELER LE 15



ACCEPTER QUE  
L'ÉPISODE DE  
CANICULE VA PASSER



**DISPOSITIF GRATUIT SLIME**

> DIAGNOSTIC LOGEMENT À DOMICILE  
> ACCOMPAGNEMENT : IDENTIFIER LES AMÉLIORATIONS  
POSSIBLES ET LES APPUIS, POUR MISE EN ŒUVRE

# APPORTEZ DE LA FRAICHEUR ... à votre corps



**Porter des vêtements amples et de couleurs claires**

Attention, au soleil, les vêtements claires laissent passer les UV.



**Penser aux faces été/hivers des matelas.**  
Éviter les draps en polyester, préférer le coton ou lin.



**Sortir en début ou fin de journée, voire la nuit.**



**Profitez des parcs, des rues ombragées, des rues végétalisées, des jardinières de rue (comme sur la Canebière).**

**Le conseil Ademe avec la climatisation :**

**NE CRÉEZ PAS PLUS DE 5 À 7 °C DE DIFFÉRENCE ENTRE VOTRE LOGEMENT ET L'EXTÉRIEUR.**



**Éviter les efforts physiques intenses.**



**Profitez au maximum des zones d'ombre.**  
Pour + de fraîcheur, utilisez plantes, pares-soleil...



**Prenez des douches / bains frais**  
La mer / les plages en début ou fin de journées.  
Pensez aux piscines gratuites.



**Boire de l'eau tiède ou bien pas trop froide, car le froid est un signal contraire à l'action que doit poursuivre le corps (à savoir se rafraîchir en transpirant).**



**Cuisiner sans cuisson** (salades, plats froids) **ou cuire en début de soirée** pour évacuer la chaleur la nuit.  
Privilégier les fruits et légumes qui contiennent beaucoup d'eau.

**Lien vers site santé public France :**

[HTTPS://WWW.SANTEPUBLIQUEFRANCE.FR/PRESSE/2025/VIVRE-AVEC-LA-CHALEUR.FR-SANTE-PUBLIQUE-FRANCE-PROPOSE-UN-NOUVEAU-DISPOSITIF-POUR-ADAPTER-LE-QUOTIDIEN-FACE-AUX-HAUSSES-DES-TEMPERATURES](https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2025/vivre-avec-la-chaaleur.fr-sante-publique-france-propose-un-nouveau-dispositif-pour-adapter-le-quotidien-face-aux-haussees-des-temperaturees)

# vous avez chaud ?

**VOUS AVEZ DU MAL À DORMIR ?**

**VOUS AVEZ DU MAL À RAFRAÎCHIR VOTRE LOGEMENT ?**

**VOUS ÊTES DE PLUS EN PLUS FATIGUÉS ?**

**VOUS FAITES DES MALAISES ?**

**Votre CPTS et le Geres peuvent vous conseiller !**

Retrouvez cette documentation et beaucoup d'autres conseils sur [www.cptsmarseille2-3.fr](http://www.cptsmarseille2-3.fr)



**Besoin d'un conseil ?  
Contactez-nous :**

CPTSMARSEILLE2ET3EME@GMAIL.COM  
@CPTSMARSEILLE2ET3



**geres**  
LA SOLIDARITÉ CLIMATIQUE EN ACTION

**CPTS**  
Coordination Santé Marseille

2+3