

# Une boîte à idées pour s'adapter aux fortes chaleurs

## Agnès Verrier,

chargée d'expertise en santé-environnement, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, Santé publique France.

Dans le cadre du Plan national canicule<sup>1</sup> [1], destiné à anticiper les risques sanitaires en lien avec la canicule et à les prévenir, des outils de prévention ont été élaborés par Santé publique France pour sensibiliser la population en amont d'un épisode caniculaire et pour rappeler les gestes à adopter pendant un tel moment. En parallèle, des études ont régulièrement fait le point sur les connaissances, attitudes et pratiques de la population générale vis-à-vis de la canicule [2 ; 3]. Elles ont mis en évidence un défaut persistant de perception du risque sanitaire pour soi, y compris parmi les personnes âgées. En outre, en dépit d'un bon sentiment d'information, la population générale a toujours une connaissance parcellaire des gestes à adopter, des populations vulnérables à la chaleur et des signes d'hyperthermie ou de déshydratation.

Le dispositif de prévention, proposé depuis 2021, tient compte de ces résultats, et a mis en scène pour la première fois des populations vulnérables moins bien identifiées, comme les sportifs ou les travailleurs, en complément des personnes âgées et des jeunes enfants. Il a renforcé la communication sur les signes d'alerte et a aussi rappelé les gestes à adopter en cas de canicule.

L'évaluation de ce dispositif, menée en 2022, a confirmé un sentiment de bonne connaissance des messages des personnes interrogées, même s'ils ne sont toujours que partiellement compris et appliqués. À titre d'exemple, à partir d'une liste préétablie, 99 % des personnes interrogées savent qu'il faut boire régulièrement de l'eau et rester au frais en période de canicule. Ces proportions, extrêmement élevées, sont probablement à mettre en lien avec l'augmentation des épisodes caniculaires depuis 2015, qui exposent de plus en plus fréquemment la population aux messages de prévention. À travers les études, les personnes interrogées font aussi part de difficultés quant à la façon d'appliquer certains gestes de prévention : quel est le meilleur moment pour ouvrir les fenêtres ? Quels lieux publics fréquenter pour rester quelques heures au frais ? Elles identifient toujours aussi rarement les sportifs comme des personnes vulnérables à la chaleur. L'ensemble de ces constats a conduit Santé publique France à mettre en place un nouveau dispositif, en complément du dispositif de prévention canicule actuel. Il prend la forme d'un mini-site Internet, intitulé vivre-avec-la-chaueur.fr, qui propose des articles et des vidéos-tutorielles s'appuyant sur de nouveaux axes stratégiques centrés sur l'adaptation aux fortes chaleurs.

## Un dispositif orienté « bien-être et confort »

En premier lieu, pour prendre en considération le manque de perception d'un risque pour soi, un changement de paradigme a été opéré dans la communication : celle-ci met désormais en avant le bien-être ou le bénéfice des gestes à adopter plutôt que la notion de risque pour sa propre santé. En amont de sa mise en œuvre, l'impact potentiel de

## L'ESSENTIEL

Chacun a le sentiment de connaître les bons gestes pour se protéger des vagues de chaleur. Or, les études montrent que les recommandations des pouvoirs publics ne sont que partiellement comprises et appliquées. De même, le risque perçu pour sa propre santé est souvent minimisé, voire ignoré. C'est pourquoi le dispositif d'adaptation aux fortes chaleurs, qui complète le dispositif de prévention canicule, axe ses messages sur les notions de bien-être et de confort qui parlent à tous. Le mini-site Internet vivre-avec-la-chaueur.fr propose des articles et des vidéos pédagogiques rassemblant des conseils pratiques. Dans un premier temps, les contenus mis en ligne visent les personnes qui souffrent dans leur logement quand le thermomètre grimpe, ainsi que les sportifs.

cette nouvelle approche a été évalué : une expérimentation reposant sur les sciences comportementales a été mise en place, sous la forme d'un essai randomisé. Celui-ci a consisté à proposer à un échantillon de la population générale, réparti en quatre groupes aléatoires, les messages suivants : un message de prévention des risques pour « alerte canicule » (groupe contrôle), et trois messages de conseils. Le premier, de tonalité négative, est axé sur « un été gâché » ; le second, sur une tonalité positive, oriente l'internaute vers le bénéfice d'un « confort », et le dernier lui indique des « astuces » sur un ton positif. Les résultats de cet essai ont confirmé que les conseils, avec une tonalité positive et orientés vers le « confort » et vers les « astuces », étaient

Vagues de chaleur  
Des solutions simples pour s'en protéger





© Meyer\_Influence Floue

largement préférés par la population à l'approche plus didactique de la prévention des risques. Ce nouvel axe de communication ayant été retenu, le site Internet [vivre-avec-la-chaueur.fr](http://vivre-avec-la-chaueur.fr) offre des contenus concrets, rassemblant conseils pratiques et astuces.

À terme, ce dispositif a vocation à s'adresser à l'ensemble des personnes vulnérables à la chaleur, en raison d'un état (âge, pathologie, grossesse) ou de conditions de surexposition (logements mal isolés, pratique sportive...), pour qui des mesures individuelles de prévention sont possibles. Dans un premier temps, il s'adresse plus particulièrement à deux populations spécifiques : les personnes souffrant de la chaleur dans leur logement et les « sportifs ». Le choix de ces cibles a été guidé par les études qui ont montré qu'un individu sur cinq déclarait souffrir de la chaleur dans son habitation et que les sportifs surestimaient leur capacité à pratiquer un sport en période de fortes chaleurs [2 ; 3]. Par ailleurs, ces deux cibles ont déjà fait l'objet de recommandations détaillées émises par le Haut Conseil de la santé publique [4]. Le site [vivre-avec-la-chaueur.fr](http://vivre-avec-la-chaueur.fr) leur propose des mesures concrètes, sous forme de contenus écrits et de vidéos pédagogiques reprenant les messages essentiels et pouvant être visionnées indépendamment.

### **Des solutions pratiques, accessibles au plus grand nombre**

Les solutions pour garder une température confortable dans le logement tiennent compte à la fois de la possibilité d'effectuer des travaux, des ressources financières et du délai de mise en œuvre. Six textes courts et accessibles au plus grand nombre détaillent ce qui peut être fait : du meilleur moment pour ouvrir ses fenêtres à la réalisation de travaux d'isolation, en passant par des astuces pour optimiser l'utilisation d'un ventilateur ou par des conseils, comme avoir des plantes à l'extérieur de son logement en raison de leur pouvoir rafraîchissant. Si toutes les solutions décrites ne sont pas applicables par tous, elles peuvent fournir à chacun des opportunités pour adapter son logement dès que les températures augmentent. S'il n'est pas possible de maintenir une température confortable chez soi, un article liste des options pour passer quelques heures dans un lieu « frais ». Le site recommande également, en se basant sur la littérature scientifique, de ne pas recourir à la climatisation individuelle, à cause de ses effets délétères en termes de consommation d'énergie, d'émission de gaz à effet de serre et d'accroissement des inégalités sociales [5]. Ces contenus

ont été élaborés en s'appuyant sur les travaux de l'Agence de la transition écologique (Ademe<sup>2</sup>).

Pour ce qui est des sportifs, il ne s'agit pas de leur conseiller de renoncer à leur pratique, mais de présenter des solutions pour qu'ils puissent l'adapter dès que les températures augmentent, en privilégiant, par exemple, une tenue adéquate ou en ajustant son hydratation. D'autres moyens permettent aussi de conserver une activité sportive : profiter de la fraîcheur du matin ou de salles rafraîchies, etc. Ces articles ont été rédigés en collaboration avec un spécialiste de physiopathologie de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep).

### **Ancrer les gestes de prévention dans le quotidien**

Le dispositif d'adaptation aux fortes chaleurs s'est imposé en raison de l'évolution des canicules, de plus en plus précoces, intenses, longues et nombreuses, mais aussi à cause des températures élevées sur de longues périodes estivales notamment dans la partie sud de l'Hexagone [6]. Ces conditions météorologiques, présentes depuis quelques années, combinées à la persistance d'impacts sanitaires en lien avec la chaleur tout au long de l'été [7], justifient pleinement la promotion

d'actions dès que les températures augmentent. Par ailleurs, puisque les personnes se déclarant en bonne santé [3] n'adoptent des gestes de prévention qu'en fonction de leur ressenti et non par anticipation, le dispositif d'adaptation aux fortes chaleurs vise à ancrer dans le quotidien de nouvelles habitudes de vie. C'est pourquoi la campagne de promotion à grande échelle du site à visée pédagogique se déroule en mai 2024, avec des actions ponctuelles au cours de l'été : des spots radio et des animations sont diffusés sur les réseaux sociaux à destination de la population générale et en particulier des adultes résidant dans les zones (péri)urbaines, issus des classes sociales défavorisées ou des étudiants. Elle encourage déjà de nouveaux gestes de protection afin que les habitants les adoptent en amont des fortes chaleurs. En période de canicule, le dispositif de prévention canicule prend le relais pour sensibiliser et promouvoir les gestes adaptés. Lors d'une première campagne de communication, au printemps 2023, trois spots radio [8-10] avaient été diffusés, qui mettaient en avant des conseils pratiques pour adapter son logement ou son activité physique quand les températures augmentent.



© Pascal Almar, Tendresse Fleur

Pour que les contenus du site vivre-avec-la-chaueur.fr soient portés à la connaissance du plus grand nombre, il est prévu de mobiliser un réseau de partenaires de proximité afin de mettre en place une démarche d'« aller-vers ». Ces collaborations assureront leur diffusion auprès des deux premières populations-cibles.

Compte tenu du caractère innovant de ce dispositif, une évaluation va accompagner son déploiement. En fonction des résultats, des ajustements pourront être envisagés dans l'année. Par la suite, d'autres populations

vulnérables à la chaleur devraient entrer dans son périmètre, et des contenus supplémentaires enrichiront alors le site. ■

1. Le Plan national canicule, proposé pour la première fois en 2004, a été transformé en une disposition spécifique de l'Organisation de la réponse de sécurité civile – Orsec : gestion sanitaire des vagues de chaleur, en 2021.

2. <https://www.ademe.fr/>

#### Pour en savoir plus

● <https://vivre-avec-la-chaueur.fr>

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] *Guide ORSEC gestion sanitaire des vagues de chaleur*. Paris : ministère des Solidarités et de la Santé, 10 juin 2021. En ligne : [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide\\_orsec\\_vagues\\_de\\_chaleur\\_2021\\_05\\_18.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_orsec_vagues_de_chaleur_2021_05_18.pdf)

[2] Laaidi K., Perrey C., Léon C., Mazzoni M., Beaudou P. Connaissances et comportements des Français face à la canicule. *La Santé en action*, 2019, n° 448 : p. 47-48. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaueurs-canicule/documents/article/connaissances-et-comportements-des-francais-face-a-la-canicule>

[3] Verrier A., Rey J., Salvaing L., Gorza M., Bonmarin I. Freins à l'adoption des gestes de prévention en période de canicule. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 22 mars 2022, n° 6 : p. 116-121. En ligne : [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/6/2022\\_6\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/6/2022_6_1.html)

[4] Haut Conseil de la santé publique. *Recommandations sanitaires du Plan national canicule 2014*. Paris : HCSP, coll. Rapport, 2014 : 156 p. En ligne :

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=418>.

[5] Jay O., Capon A., Berry P., Broderick C., De Dear R., Havenith G *et al.* Reducing the health effects of hot weather and heat extremes: from personal cooling strategies to green cities. *The Lancet*, 2021, vol. 398, n° 10301 : p. 709-724. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34419206/>

[6] Météo-France. 2023 : *Les bilans climatiques*. 29 janvier 2024. En ligne : <https://meteofrance.fr/actualite/publications/2023-les-bilans-climatiques>.

[7] Santé publique France. *Bulletin de santé publique canicule. Bilan été 2022*. 22 novembre 2022. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaueurs-canicule/documents/bulletin-national/bulletin-de-sante-publique-canicule-bilan-ete-2022>

[8] Verrier A. *Prévention fortes chaleurs : adapter son logement*. Santé publique France, 22 juin 2023. En ligne : [https://soundcloud.com/user-511896662/interview-dexpert-prevention-1?utm\\_source=www](https://soundcloud.com/user-511896662/interview-dexpert-prevention-1?utm_source=www).

[santepubliquefrance.fr&utm\\_campaign=wtshare&utm\\_medium=widget&utm\\_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-511896662%252Finterview-dexpert-prevention-1](https://www.santepubliquefrance.fr&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-511896662%252Finterview-dexpert-prevention-1).

[9] Verrier A. *Prévention fortes chaleurs : mieux supporter les fortes chaleurs chez soi*. 22 juin 2023. En ligne : [https://soundcloud.com/user-511896662/interviews-dexpert-pr-1?utm\\_source=www.santepubliquefrance.fr&utm\\_campaign=wtshare&utm\\_medium=widget&utm\\_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-511896662%252Finterviews-dexpert-pr-1](https://soundcloud.com/user-511896662/interviews-dexpert-pr-1?utm_source=www.santepubliquefrance.fr&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-511896662%252Finterviews-dexpert-pr-1).

[10] Brocherie F. *Prévention fortes chaleurs : adapter son activité physique*. 22 juin 2023. En ligne : [https://soundcloud.com/user-511896662/interviews-dexpert-pr-vention?utm\\_source=www.santepubliquefrance.fr&utm\\_campaign=wtshare&utm\\_medium=widget&utm\\_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-511896662%252Finterviews-dexpert-pr-vention](https://soundcloud.com/user-511896662/interviews-dexpert-pr-vention?utm_source=www.santepubliquefrance.fr&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-511896662%252Finterviews-dexpert-pr-vention).

Vagues de chaleur

Des solutions simples pour s'en protéger