FORTES CHALEURS ET UV ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !

ccas

EN PÉRIODE DE CANICULE IL Y A DES RISQUES POUR MA SANTÉ : QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

Crampes

Fatigue inhabituelle

Maux de tête

Fièvre > 38 °C

Vertiges/Nausées

Propos incohérents

LA CANICULE, C'EST QUOI ?

Il fait chaud le jour et la nuit.
Les seuils d'alerte canicule à Grenoble :
≥ 34 °C le jour ≥ 20 °C la nuit
Cela dure 3 jours consécutifs ou plus

Canicule et pollution

• Les fortes chaleurs sont souvent accompagnées d'une mauvaise qualité de l'air.

• Pour recevoir les alertes pollution par mail ou SMS : **airtogo.fr**

• Les bons gestes en cas d'épisode de pollution :
je continue d'aérer, je maintiens les activités (de faible intensité) en plein air en évitant les moments les plus chauds.
+ d'info : atmo-auvergnerhonealpes.fr et airtogo.fr

ET LES UV ?

Les ultraviolets sont émis par le soleil. Qu'il fasse chaud ou non, protégez-vous !

Ils provoquent des coups de soleil, des cancers de la peau, des cataractes :

• Entre 12 h et 16 h je ne m'expose pas ou je me protège (chapeau + lunettes + vêtements + crème solaire IP50).

• Je protège particulièrement les bébés et les enfants.

• je consulte l'index UV : www.soleil.info

FAIBLE	MODÉRÉ	FORT	TRÈS FORT	EXTRÊME
UV 1 UV 2	UV 3 UV 4 UV 5	UV 6 UV 7	UV 8 UV 9 UV 10	UV 11 UV 12+

FACE À LA CANICULE

Je suis un-e enfant

• Mon corps ne sait pas encore tout à fait réguler sa température.

• Je suis plus petit-e donc je peux encore moins évacuer la chaleur.

• Je manque d'eau plus vite que les adultes.

Je suis un-e senior-e

• Mes mécanismes de régulation de la température, ma circulation et mes reins fonctionnent moins bien.

• Je ressens moins la soif et les coups de chaud.

J'ai une maladie

digestive, rénale, infectieuse, du diabète, des problèmes vasculaires…

• Je subis d'autant plus les effets de la chaleur.

• Certains traitements peuvent me fragiliser encore plus.

Je pratique une activité sportive

• Je suis plus exposé-e à la chaleur et au soleil.

• La température de mon corps augmente et peine à se réguler avec la température extérieure.

• Je me déshydrate plus vite.

Pour trouver la liste des sanitaires accessibles

https://ici-toilettes.fr/toilettes-grenoble-restaurants-bars/

J'AI BESOIN D'AIDE

Pour m'habiller, me laver, faire mes courses, me déplacer ou faire mon repas

Je contacte
• le Service Local de Solidarités du conseil départemental : **04 57 38 44 00** ou **04 76 00 38 38**
• Si vous êtes bénéficiaires de l'APA : le service social personnes âgées du CCAS de Grenoble : antenne Eaux-Claires **04 76 96 72 86**, antenne Teisseire Malherbe **04 76 25 22 58**

J'ai plus de 65 ans ou je suis en situation de handicap et je suis isolé-e

Je peux bénéficier d'une veille téléphonique : je m'inscris au registre des personnes fragiles et isolées : **04 76 69 45 45**

J'appelle le 112 en cas d'urgence ou SMS au 114 pour les sourd-es et malentendant-es

Pour mon animal de compagnie

- Je le garde au frais et le mouille avec une serviette.
- Je lui offre un coin d'ombre à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Je veille à son hydratation.
- Je le sors et le nourris aux heures les moins chaudes.
- J'évite les efforts physiques et le passage sur les sols surchauffés.
- Je ne le laisse jamais dans un véhicule à l'arrêt.

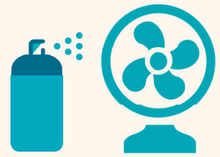
QUELS SONT LES BONS GESTES ?

Je bois régulièrement de l'eau

Je ne bois pas d'alcool

Je mange en quantité suffisante Préférer des repas froids et peu gras

J'évite les efforts physiques aux heures les plus chaudes et je pratique de préférence dans un espace frais



Je mouille mon corps et je me ventile

Je porte des lunettes, des vêtements légers, clairs et longs, je me couvre la tête

Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

QUE FAIRE DANS MON LOGEMENT ?

Pour garder mon logement au frais

• Je ferme les volets et les fenêtres le jour.

• Je favorise les courants d'air nocturnes (ventilateurs).

• Je mets des draps humides aux ouvertures.

• Je ne laisse pas les appareils électriques réchauffer l'atmosphère (four, lave-vaisselle, sèche-linge…).

Si mon logement surchauffe, je sors dans un endroit frais 2 h/jour

• Musées, bibliothèques, piscines, Été Oh ! Parcs.

• Les Maisons des habitant-es proposent des sorties au lac ou en montagne, et permettent de ne pas être seul-e en journée.

• La Maison Grenoble montagne donne des conseils de sortie en famille, en transports en commun : grenoble-montagne.com (cartes et topo en ligne).

• Les espaces personnes âgées accueillent tous les seniors (activités, repas, espaces rafraîchis).

• Sur l'espace public : 230 points d'eau potable, 23 fontaines d'ornement, 7 brumisateurs, 3 grands bassins, 6 jeux d'eau mobiles pour accompagner les évènements de l'été. Certains équipements peuvent être fermés pour des raisons sanitaires ou pour leur maintenance.

À noter :
L'ouverture des équipements indiqués sur cette carte peut évoluer

Où trouver la fraîcheur à Grenoble ?

+ d'astuces sur grenoble.fr

2025

Des points de fraîcheur à Grenoble et alentour

VILLE DE GRENOBLE
ccas

Lac de Paladru
C11 + T43

Col de Porte
Bus ligne N62
St-Pierre-de-Chartreuse
Bus ligne Transisère T40

Centre horticole
Parcours découverte
Tram B, arrêt Les Taillées-Université

Parc d'Uriage
Tram B + bus ligne 23

Base de loisirs du Bois français et Bois de la Bâtie
Bus au départ de Victor Hugo Proximo n°15

Allevard
Bus ligne Transisère T86

Parc de l'Île d'Amour
Lignes C1

Place de la Résistance

Villard-de-Lans
Bus T64

Parc Berty-Albrecht

TRAM E

TRAM B

AV. DES MARTYRS

AUTOROUTE A 48

L'Isère

TRAM B

AV. DU MAL-RANDON

Ruisseau de Chartreuse

Clos des Fleurs

Place Nelson Mandela

Parc Henri Tarze

Site de la Bastille

Esplanade

Jardin des Dauphins

Bibl. Municipale Internationale

Parc de l'Île Verte

Douches municipales

Cimetière St-Roch

R. FÉLIX-ESCLANGON

Square du Moucherotte

E.P.A. Pinel

Gare SNCF

Bibl. Mafalda

Pl. Grenette

Edmond-Arnaud

BD. É.-REY

BD. GAMBETTA

Jardin de Ville

Bibl. Centre-Ville et Maison Grenoble Montagne

AV. FÉLIX-VIALLET

Place V.-Hugo

Place de Verdun

Parc des Berges de l'Isère

TRAM C

TRAM A

COURS BERRIAT

Square Dr.-Martin

BD. AGUTTE-LESDIGUIÈRES

BD. JEAN-PAIN

Parc de l'Ovalie
Tram ligne A
Bus lignes 19 et 54

Square des Fusillés

Parc Marliave

Bibl. Gisèle Halimi

Jardin du Trocadéro

COURS JEAN-JAURÈS

Verger RUE SEMBAT de la cour des Mômes

Bibl. d'étude et du patrimoine / Artothèque

Hôtel de Ville

Parc Paul-Mistral

Cuves de Sassenage (grottes)
Tram ligne A
Bus lignes 20 et 51

RUE NICOLAS-CHORIER

Jardin Coéopterre

Parc P.-V.-Perrin

Piscine Jean-Bron

Jardin Augereau

Jardin Hoche

Jardin Com.-Perreau

BD. CLÉMENCEAU

Villard de Lans
Bus Transisère T64

RUE AMPÈRE

Jardin des Vallons

Esplanade A.-Le Ray

AV. ALBERT 1ER-DE-BELGIQUE

AV. GÉNÉRAL-CHAMPON

Bibl. Mimi Mingat Lerme

Parc Condé

Square Barbara

Cité Abbaye

Essen'Ciel

TRAM C

BD. DU MAL-FOCH

BD. JOSEPH-VALLIER

Le Bois des Vouillants
Tram ligne A
Bus ligne T65

Parc Pompidou

Venelle Peretto-Bordier

Parc Bajatière

Verger Bajatière

Parc Émile-Romanet

Parc de la Savane

Verger Salengro

Square Drevet

Square des Charmilles

AVENUE JEAN-PERROT

Parc Soulage

Parc de Ouagadougou

Les Franges Vertes de Seyssins
Tram ligne C, bus lignes C6

AUTOROUTE A 480

COURS DE LA LIBÉRATION

Jardin de Léo

Bibl. Les munitionnettes

Parc Flaubert

Place Camine

RUE DES ALLIÉS

MC2

E.P.A. Malherbe

Bibl. Vivian Maier

Jardin du Bassin

Lans en Vercors
Bus Transisère T65

Prairie Mistral

AVENUE RHIN ET DANUBE

Centre communal Camille-Claudel

Place Charles-Dullin

AV. MALHERBE

Parc du Clos d'or

Square Léon-Blum

R. A.-DE VIGNY

Verger Emile Carles

Parc Hubert-Dubedout
Ligne bus 13

Parc La Bruyère

AV. LA BRUYÈRE

Nord

Sud

Parc des Champs-Elysées

AV. LÉON-BLUM

R. DE STALINGRAD

AVENUE MARIE-REYNOARD

Parc Jean-Verlhac

Bibl. Colombine

Le Drac

Christophe Turc

R. A. PUPIN

Piscine des Dauphins

AVENUE DE L'EUROPE

Bibl. Kateb-Yacine

TRAM A

Lac de Laffrey
Bus ligne Transisère T90-T91

Lac de Monteynard
Bus ligne Transisère T92

Bourg-d'Oisans
Bus ligne Transisère T75

Parc et château de Vizille
Bus ligne Transisère C13

0 100 200 300 400 500 m

Les Franges Vertes d'Échirolles
Ligne bus C3

- Parcs et zones végétalisées
- Rivières & bassins (non baignables)
- Piscines
- Brumisation
- Fontaines d'ornement (non baignables)
- Points d'eau potable
- Jardins et vergers partagés
- Bibliothèques climatisées
- Musées municipaux
- Espace pour personnes âgées DASPA ouvert au public (rafraîchi)
- Voies cyclables le long de l'Isère
- WC publics
- Baignades accessibles en bus
- Sites de montagne accessibles en bus
- Autres sites accessibles en bus

Ville de Grenoble - Illustration © P. Mouche - Imprimé sur papier 100% recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique - Édition 2024