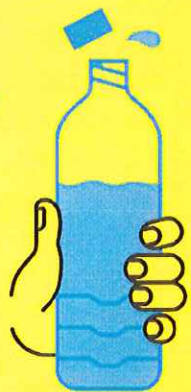


EN CAS DE FORTE CHALEUR, quels sont les bons gestes ?



BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



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

Donnez aussi vos lieux préférés en cliquant sur l'onglet « Participer »



Passer
du temps dans
un endroit frais

La carte Ouverte :

www.carte-ouverte.org
répertorie les lieux frais en
extérieur à Rennes, aller sur
« Qualité de l'environnement »
puis « Ilot de fraîcheur »



Éviter les efforts
physiques



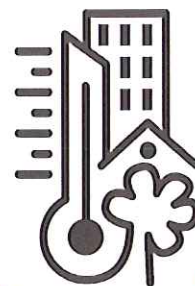
Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches

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 je suis **enceinte**, j'ai un **bébé** ou je suis une **personne âgée**.
Si je prends des **médicaments** : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien

Défi
CANICULE



inconfort
prévention ISOLATION
**ÎLOT DE
CHALEUR**

capteur
VILLE
inconfort
mesures **îlot de
fraîcheur** CLIMAT

CIEL ombre
TEMPÉRATURE
CANICULE CIEL

campagne météo VILLE
VÉGÉTATION

Conception M&e - juillet 2018

Participez
et suivez
les mesures
citoyennes des
températures à
Rennes.



Avec le soutien de :



deficanicule.mce-info.org

EILOT 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. Il a lieu la nuit et il peut être observé toute l'année dès que le ciel est dégagé et en l'absence de vent. Cependant il est plus largement présent et intense l'été.

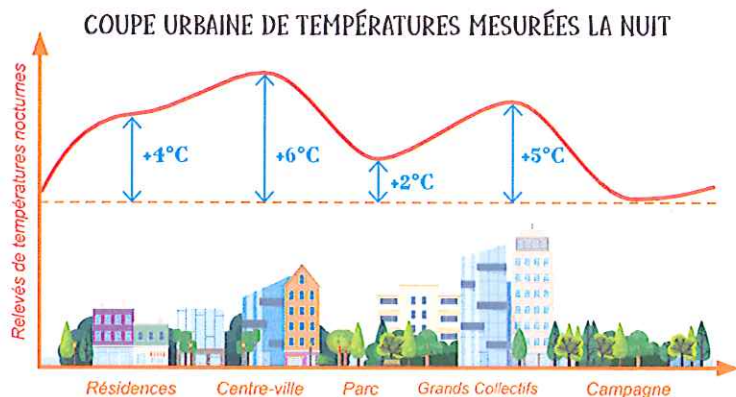
Ce phénomène s'explique par :

- la densité des bâtiments, formant des « canyons urbains »,
- l'imperméabilisation des surfaces et la diminution de présence de la végétation,
- nos activités (ex : trafic automobile, climatisation/chauffage, industrie).

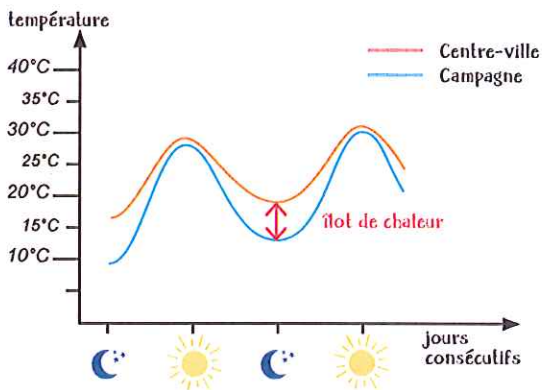
L'îlot de chaleur urbain à Rennes :

- C'est +6 à +7°C dans le centre-ville : l'écart peut parfois être observé entre le centre de Rennes et la campagne,
- C'est une température >30°C : 8,3 jours par an. A l'horizon 2030-2061, selon les scénarios : 23 à 37 jours par an.

Sources : Météo-France, portail DRIAS, modèle CNRM-CERFACS-CNRM-CM5 / RCA4



EXEMPLE D'ÎLOT DE CHALEUR URBAIN entre le centre-ville et la campagne



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 un nombre croissant de canicules, à une amplification des phénomènes d'îlot de chaleur urbain. Nous allons devoir nous adapter pour vivre avec ces phénomènes.

EILOT 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 !** Mettons en commun nos connaissances grâce à la *Carte Ouverte* qui référence les îlots de fraîcheur à Rennes. Contribuez-vous aussi sur : www.carte-ouverte.org. Onglet « Participer » rubrique « Qualité de l'environnement/ îlot de fraîcheur »

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. A chacun d'être vigilant et de suivre les messages de prévention. Ces épisodes de canicules associés au phénomène d'îlot de chaleur urbain peuvent exposer davantage plus les citadins à la chaleur car 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 dans mon entourage 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.

Défi CANICULE

Une opération qui mobilise les habitants :

- *mesure citoyenne des îlots de chaleur* par 15 volontaires rennais et partage des résultats,
- *diffusion des bonnes pratiques* en cas de pic de chaleur,
- *inventaire participatif des îlots de fraîcheur* sur la Carte OuVerte

Les sites du projet pour suivre l'actualité sur Rennes et le réseau de volontaires :

- deficanicule.mce-info.org,
- www.wiki-rennes.fr/Défi_Canicule,
-   @DefiCanicule
- <https://weathermap.netatmo.com/>