



**MINISTÈRES
TRANSITION ÉCOLOGIQUE
AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE
TRANSPORTS
VILLE ET LOGEMENT**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Publié le 17 juin 2026

Mis à jour le 18 juin 2026

 Temps de lecture : 4 minutes

Canicule et vagues de chaleur : les bons gestes à adopter

Mieux lutter contre le changement climatique et s'adapter

En période de fortes chaleurs, quelques réflexes simples permettent d'adapter son quotidien et de limiter les risques pour sa santé.

À l'intérieur de votre logement comme en extérieur, pour vos déplacements et activités habituelles ou encore en vacances (fôret, bord de mer), pensez à consulter les sources officielles et suivre les consignes données.



Arnaud Bouissou / Terra

Garder son logement au frais

Fermez volets, stores et fenêtres lorsque la chaleur entre, et ouvrez-les tôt le matin, le soir ou la nuit quand l'air extérieur est plus frais. Si possible, créez des courants d'air et limitez les sources de chaleur à l'intérieur.

Tenez-vous informé en consultant le niveau de vigilance pour votre département sur le site de vigilance de Météo france .

Préserver la qualité de l'air de son logement

Évitez d'ajouter des sources de pollution dans votre logement, comme les parfums d'intérieur et le tabac. Réduisez le nombre de produits d'entretien utilisés et évitez les sprays.

Pour éviter de remettre en suspension dans l'air une partie des poussières, privilégier les serpillières humides, les chiffons microfibrés ou un aspirateur équipé de filtre HEPA.

Suivez les recommandations sur la qualité de l'air intérieur sur le site de Santé Publique France .

Adapter sa consommation d'eau avec les consignes en vigueur

En cas de sécheresse ou de restrictions, adaptez vos usages : évitez de laisser couler l'eau, limitez les arrosages et privilégiez les équipements économes. Informez-vous sur les consignes applicables dans votre commune avant d'utiliser de l'eau à l'extérieur (arrosage, piscine) en vous rendant sur le site Vigieau.

Éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes

Reportez le sport, le jardinage, le bricolage ou les déplacements non indispensables aux heures les plus fraîches de la journée. Si vous devez sortir, privilégiez les lieux ombragés et faites des pauses régulières.

Ne pas s'exposer inutilement à la pollution

En période de chaleur, évitez les expositions supplémentaires à la pollution de l'air notamment pendant les pics de pollution.

Suivez les consignes de votre territoire qui peuvent momentanément limiter les déplacements.

Informez vous sur l'état de la qualité de l'air sur le site Prévair .

Si vous habitez en Ile de France, vous disposez également du site Airparif .

En déplacement

En voiture, évitez de rouler aux heures les plus chaudes et dans la mesure du possible gardez votre véhicule à l'ombre.

Dans les transports en commun, vérifiez les conditions de circulation en ligne avant de vous déplacer pour limiter l'attente possible et munissez-vous d'un brumisateur et d'eau.

A la mer, à la piscine ou encore dans un cours d'eau

La baignade est une activité qui nécessite de faire preuve de vigilance **en toutes circonstances** : à la mer, dans un lac, dans une rivière ou encore dans une piscine privée ou publique.

Assurez-vous de votre niveau de pratique et de votre condition physique, rentrez dans l'eau progressivement, notamment après une longue exposition au soleil. Evitez la consommation d'alcool avant de vous baigner.

Et plus particulièrement en mer :

- choisissez une zone de baignade autorisée et surveillée ;
- informez-vous sur les conditions de baignade (courants, marées, drapeaux) ;
- prévenez un proche avant de vous baigner.

Numéros d'appel en cas d'urgence en mer

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident, utilisez le **canal 16 de la VHF** en mer pour signaler une situation critique. Sur le littoral, appelez les secours au **196** ou composez le **18** pour alerter les sapeurs-pompiers. Dans un pays de l'Union européenne, le numéro d'urgence à contacter est le **112**.

Toutes les infos sur la sécurité en mer sur notre site mer.gouv.fr .



Si vous êtes avec des enfants, **restez toujours avec eux**, même quand ils jouent au bord de l'eau. Enfin, la vigilance doit être accrue lors des baignades **dans des piscines qui ne disposent pas de dispositif de sécurité**.

Une vigilance renforcée pour éviter les départs de feux

Évitez les barbecues à proximité de la végétation, ne jetez jamais vos mégots au sol ou par la fenêtre, et ne réalisez pas de travaux à risque près d'espaces secs sans précaution. Gardez à portée de main de l'eau et, si nécessaire, un moyen d'alerte adapté.

Suivez nos conseils pour limiter les départs de feu sur [feux-foret.gouv](https://feux-foret.gouv.fr) et consultez la Météo des forêts sur <https://meteofrance.com/meteo-des-forets>



Pensez à prendre des nouvelles des personnes âgées, isolées, malades ou fragiles, et à appeler le 15 en cas de malaise, de forte fièvre ou de propos incohérents. Le ministère de la Santé met également en place **un numéro vert en période de canicule : 0800 06 66 66**.

[→ Les réponses à vos questions sur les vagues de chaleur](#)

À lire aussi

Mieux prévenir et sensibiliser aux risques

Ayons les bons réflexes face aux feux de forêt et de végétation

Publié le 12 décembre 2023
Mis à jour le 03 juin 2026