

# Canicule, protégez-vous !

**Informations et dispositifs  
mis en place par la Ville de Marseille**



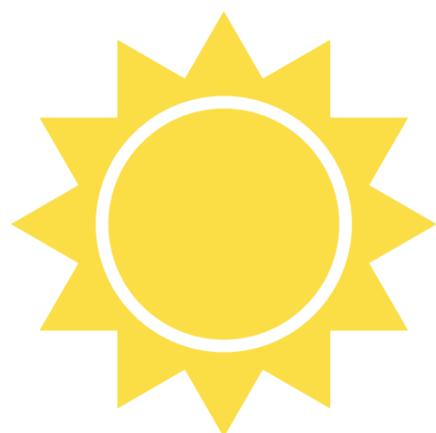
Chères Marseillaises,  
Chers Marseillais,

L'été est revenu à Marseille ; il signe le retour des longues après-midis sur la plage, des grands concerts gratuits, familiaux et populaires sur le Vieux-Port, des dîners en terrasse et des sorties entre amis. Il signe, aussi, le retour des fortes chaleurs et la nécessaire application des mesures de fraîcheur et de protection face aux risques de la canicule.

Ce guide est à disposition de tous pour vous rappeler les bonnes pratiques, les bons usages et vous permettre d'accéder rapidement aux solutions mises en place par la Ville pour permettre à tous de profiter de l'été en toute sécurité. Cette année, nous avons inauguré de nouveaux "parcours fraîcheurs", grâce à la participation de commerçants partenaires, renforcé encore la végétalisation de nos espaces urbains pour créer des îlots ombragés et frais, et tous les services de la Ville sont mobilisés pour accompagner et répondre aux questions.

Nous agissons chaque jour pour que notre ville s'adapte aux bouleversements climatiques et à la hausse des fortes chaleurs. Je vous souhaite à toutes et à tous un merveilleux été.

**Benoît PAYAN**  
Maire de Marseille



# Sommaire

## En cas de forte chaleur :

1. Les bons réflexes / page 4
2. Les conseils pour les personnes vulnérables / page 6
3. Les mesures prises par la Ville de Marseille / page 8
4. Carte des lieux de fraîcheur / page 10

**La canicule** correspond à une période de chaleur intense qui perdure pendant trois jours et trois nuits consécutifs, susceptible de constituer un risque sanitaire notamment pour les populations fragiles ou surexposées. Elle est associée au niveau de vigilance météorologique orange.

## N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs



**Maux de tête**



**Nausées**



**Crampes**

## Protégez-vous



**Restez au frais**



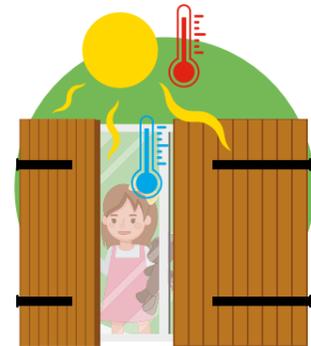
**Buvez de l'eau**

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15  
Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66  
(appels gratuits)

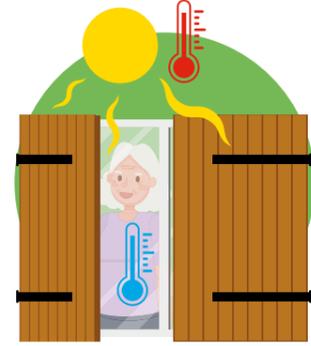
# 1. Les bons réflexes pour toutes et tous

Information Conseil Attention Danger

## Enfant et adulte

 <p>Je transpire, je perds de l'eau, je risque la déshydratation</p>	 <p>Je bois beaucoup d'eau</p>	 <p>Je ferme les volets pendant la journée</p>	 <p>Je demande des nouvelles à ma famille, mes amis...</p>	 <p>Au travail, je fais attention à mes collègues et à moi</p>	 <p>Je ne reste pas en plein soleil (je cherche l'ombre)</p>	 <p>Je ne bois pas d'alcool</p>	 <p>Je ne fais pas d'effort ou de sport trop fatiguant</p>
--	---	--	---	---	---	--	---

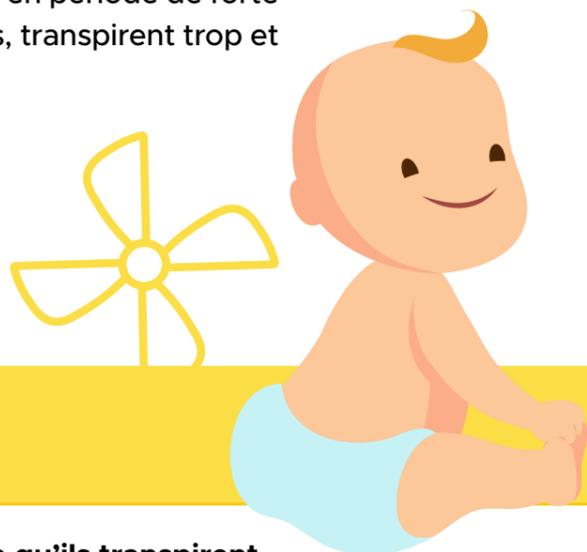
## Personne âgée

 <p>Je transpire peu. La température de mon corps augmente = attention je suis en danger</p>	 <p>Je mouille ma peau et «je fais de l'air»</p>	 <p>Je ferme les volets pendant la journée</p>	 <p>Je donne de mes nouvelles à ma famille, mes amis...</p>	 <p>Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé (musée, cinéma...)</p>	 <p>Je bois environ 1,5 L d'eau par jour mais pas d'alcool</p>	 <p>Je mange comme d'habitude (fruits, légumes, pain, soupe)</p>	 <p>Je ne sors pas aux heures les plus chaudes</p>
--	---	--	--	--	---	---	---

## 2. Les conseils pour les personnes vulnérables

### Pour les nourrissons et les jeunes enfants

Chez les jeunes enfants, l'hydratation en période de forte chaleur est primordiale : ils sont actifs, transpirent trop et se déshydratent.



#### À retenir

**Il faut les faire boire autant que ce qu'ils transpirent.**

- Dans la journée, donnez des **bains fréquents** à votre bébé/jeune enfant, d'une **température inférieure d'un à deux degrés** à celle du corps.
- Pour éviter la déshydratation, proposez-leur de l'eau fraîche, une fois par heure au moins, au biberon ou au verre, sans attendre que la soif se manifeste.
- Faites-les **boire la nuit**, s'ils se réveillent.
- Donnez-leur également des **fruits, légumes et laitages** car ils sont riches en eau.

### Pour les personnes âgées

À l'inverse des jeunes adultes et des enfants, le système de régulation fonctionne moins bien chez les séniors.

Bien souvent, la personne âgée ne se plaint pas et ne réclame rien. Elle a plus de difficulté à boire en quantité et perd sa capacité à transpirer.

Le corps n'arrivant plus à se refroidir, il risque alors un coup de chaleur, parfois mortel.

La transpiration est insuffisante, la température augmente, la peau devient chaude, la personne est prise de crampes, de malaises, de nausées, de maux de tête...



#### À retenir

**L'hydratation régulière en petite quantité est nécessaire.**

**Il faut également lutter contre la montée de température par d'autres mesures.**

- **Humidifier directement la peau.**
- Prendre des **douches**.
- Appliquer régulièrement des **linges humides sur la peau** ou vaporiser de l'eau sur le corps dans des **atmosphères climatisées** ou en utilisant en plus un ventilateur.
- Se rendre régulièrement dans une **pièce climatisée ou ventilée**.
- S'assurer de pouvoir bénéficier **d'une aide à boire** en cas de difficulté.

# 3. Les mesures prises par la Ville de Marseille



## L'action de la Ville de Marseille

La canicule peut avoir un impact considérable. Certaines mesures sont mises en place selon les niveaux d'alerte.

### NIVEAU 1 VERT

- La Ville de Marseille communique et rappelle les bons gestes à adopter en cas de vagues de chaleur, en activant sa communication grand public et active ses services techniques pour être opérationnelle en cas d'alerte "Fortes chaleurs et canicule".

### NIVEAU 2 JAUNE

- La Ville de Marseille ouvre la plage des Catalans 7j/7 24h/24.
- Ouverture des douches municipales du Samu Social du lundi au vendredi de 8h à 13h.
- La Ville de Marseille participe au dispositif opérationnel organisé par l'ARS PACA, sous l'autorité du Préfet en vue d'un éventuel passage au niveau 3 "Alerte Canicule".

### NIVEAU 3 ORANGE

- La Ville de Marseille déclenche son Plan Communal de Sauvegarde (PCS) et met en place les actions spécifiques, sur l'ensemble de son territoire, selon une procédure de gestion de crise prédéfinie.
- **LIEUX PUBLICS CLIMATISÉS** (voir cartographie p10)
- **PARCS ET JARDINS**  
L'ensemble des parcs et jardins de la ville sont ouverts jusqu'à 21h.
- **PISCINES MUNICIPALES**  
Elles sont gratuites pour toutes et tous.
- **LES ACTIONS RENFORCÉES POUR LE SAMU SOCIAL MUNICIPAL :**
  - Une extension d'ouverture des douches municipales, au 4 rue Berton 13005 Marseille, les samedis et dimanches de 8h à 13h et en cas de canicule les jours et les horaires s'intensifient.
  - Une augmentation de la distribution d'eau aux personnes vulnérables dans la rue lors des maraudes
  - La distribution de "kit canicule" gratuit est déployée par les équipes des maraudes (casquettes, claquettes, gourdes réutilisables et distribution des cartes des fontaines et du guide de la solidarité).

### NIVEAU 4 ROUGE

- La Ville de Marseille en alerte maximale, active son Poste de Commandement Communal (PCC) et assure le lien entre l'État, son Administration, pour une conduite de crise optimale, en faveur des Marseillaises et les Marseillais.

## L'action du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

En cas de canicule, le CCAS se mobilise selon les différentes phases décrites ci-dessous :

### NIVEAU 2 JAUNE

- Le CCAS intensifiera ses appels auprès des usagers.

### NIVEAU 3 ORANGE

- Le CCAS effectuera des appels sur l'ensemble des abonnés du dispositif de téléassistance.
- Il renforcera également les visites du personnel dans les résidences "autonomie" et à domicile en fonction des besoins.
- Dans le cadre de la prestation de portage de repas (Domi'resto), le CCAS doublera les quantités d'eau livrées au domicile des personnes âgées.
- Dans le cadre de sa plateforme téléphonique de veille sociale, le CCAS intensifiera ses appels, le week-end compris.

### NIVEAU 4 ROUGE

- Le CCAS intensifiera son action d'information de sensibilisation et d'identification dans le cadre du plateau téléphonique de veille sociale.
- De plus, le CCAS ouvrira les résidences, "autonomie" et notamment les espaces climatisés pour les personnes fragilisées âgées du quartier\*.
- Le CCAS se coordonnera avec le SAMU Social, dans le cadre des signalements effectués de personnes âgées, vulnérables et des sans-abri.

### \*SALLES RAFRAÎCHIES DES RÉSIDENCES "AUTONOMIE" DU CCAS

#### LES MAGNOLIAS DES CARMES

1 place du Terras – 13002  
Tél. : 04 91 91 33 06

#### L'ESCALE DU PANIER

60, rue de l'Evêché – 13002  
Tél. : 04 91 91 13 53

#### LES JARDINS DU VALLON

52, av de Frais-Vallon – 13013  
Tél. : 04 91 06 38 12

#### LA ROSERAIE DE SAINT-TRONC

273, bd Paul Claudel – 13010  
Tél. : 04 91 75 01 64

# 4. Où trouver les lieux de fraîcheur à Marseille\*

## LIEUX PUBLICS CLIMATISÉS OUVERTS GRATUITEMENT PAR LA VILLE DE MARSEILLE EN CAS DE CANICULE

### MAIRIES DE SECTEUR

- 1 Mairie du 1<sup>er</sup> Secteur  
61 Voie La Canebière 13001
- 2 Mairie du 2<sup>ème</sup> Secteur  
2 Place de La Major 13002
- 3 Mairie du 3<sup>ème</sup> Secteur  
13 Square Sidi Brahim 13005
- 4 Mairie du 4<sup>ème</sup> Secteur (Bagatelle)  
125 Rue du Commandant Rolland 13008
- 5 Mairie du 5<sup>ème</sup> Secteur (Maison Blanche)  
150 Boulevard Paul Claudel 13009
- 6 Mairie du 6<sup>ème</sup> Secteur  
Boulevard Bouyala d'Arnaud 13012
- 7 Mairie du 7<sup>ème</sup> Secteur  
72 Rue Paul Coxe 13014
- 8 Mairie du 8<sup>ème</sup> Secteur  
246 Rue de Lyon 13015

### BIBLIOTHÈQUES

- 9 Bibliothèque l'Alcazar  
58 Cours Belsunce, 13001
- 10 Bibliothèque de La Grognarde  
2 Bd Berthier, 13011
- 11 Bibliothèque du Merlan  
52, Av de Frais-Vallon – 13013
- 12 Bibliothèque des Cinq-Avenues  
5 Imp. Fissiaux, 13004
- 13 Bibliothèque de Saint-André  
6 Bd Jean Salducci, 13016
- 14 Bibliothèque du Panier  
Rue du Refuge, 13002
- 15 Médiathèque Salim-Hatubou  
1 rue des Frégates 13015
- 16 Médiathèque Bonneveine  
Centre Vie de Bonneveine,  
112 Av. de Hambourg, 13008

### MUSÉES

- 17 Musée de La Moto  
18 Traverse Saint Paul 13013
- 18 Musée des Beaux Arts  
Place Henri Dunant 13004
- 19 Muséum d'Histoire Naturelle de Marseille  
1 Boulevard Philippon 13004
- 20 Mémorial de La Marseillaise  
23 Rue Thubaneau 13001
- 21 Musée Cantini  
17 Rue Grignan 13006
- 22 Mémorial des Camps de la Mort  
Voie Vaudoier File Ouest 13002
- 23 Préau des Accoules  
29 Montée des Accoules 13002
- 24 Musée des Arts Africains Océaniens Amérindiens  
2 Rue de La Charité 13002
- 25 Musée d'archéologie Méditerranéenne  
2 Rue de La Charité 13002
- 26 Musée des Arts Décoratifs de la Faïence et de la Mode  
134 Avenue Clot Bey 13008
- 27 Musée d'Art Contemporain  
69 Avenue d'Haifa 13008
- 28 Musée d'Histoire de Marseille  
Centre Commercial Centre Bourse  
2 Rue Henri Barbusse, 13001

\* Liste non exhaustive

#### LES PARCOURS FRAÎCHEUR :

Dans le cadre du projet Européen "Cool Noons" dont la Ville de Marseille est lauréate, deux parcours de fraîcheur ont été élaborés en lien avec l'Office de Tourisme. Carte disponible sur [marseille.fr/environnement](http://marseille.fr/environnement)



#### CARTE DES LIEUX DE FRAÎCHEUR ET FONTAINES PUBLIQUES

Pour vous rafraîchir, pensez à profiter notamment des îlots de fraîcheur regroupés sur une cartographie accessible sur [marseille.fr/social/seniors/canicule-et-fortes-chaleurs](http://marseille.fr/social/seniors/canicule-et-fortes-chaleurs)



**Toutes les informations sur  
[marseille.fr/canicule](https://marseille.fr/canicule)**



Imprimerie municipale de la Ville de Marseille © Adobestock  
Imprimé avec des encres végétales sur papier issu de forêts gérées durablement.  
Ne pas jeter sur la voie publique.