

Où trouver la fraîcheur à Grenoble? + d'astuces sur grenoble.fr



Dès le mois d'avril  
**EXPOSITION AUX UV  
FORTES CHALEURS  
CANICULE**  
ADOPTEZ LES  
BONS RÉFLEXES



## FORTES CHALEURS ET CANICULE ?

- Il existe 4 niveaux dans le système d'alerte national.
- Le premier est déclenché automatiquement du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre.
  - Les niveaux 2, 3, 4 sont déclenchés selon les données de vigilance de météo France.
  - L'alerte canicule est déclenchée dès l'atteinte du niveau 3.



**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**

## LES UV C'EST QUOI ?

Les rayons ultraviolets sont émis par le soleil, ils peuvent être intenses d'avril à septembre en France Métropolitaine, indépendamment de la température extérieure.

**Qu'il fasse chaud ou non, protégez-vous!**  
**Les UV peuvent provoquer des coups de soleil et à long terme, être responsables de cancers de la peau et / ou de maladies oculaires (cataractes, DMLA).**

- Entre 12h et 16h je ne m'expose pas ou je me protège (chapeau + lunettes + vêtements couvrants + crème solaire IP50).
- Je protège particulièrement les bébés et les enfants.
- je consulte l'index UV: [www.soleil.info](http://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*

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



Crampes



Fatigue inhabituelle  
sommolence



Maux de tête



Fièvre > 38 °C



Vertiges/Nausées



Propos incohérents

## FACE AUX FORTES CHALEURS ET 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 aîné ou une aînée

- 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 chronique

- 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 les gestes du quotidien: courses, repas, déplacements, soins d'hygiène

Je contacte la Cité Baya des Aîné-es et des Aidant-es au 04 76 69 45 45 ou sur [cite.baya@ccas-grenoble.fr](mailto:cite.baya@ccas-grenoble.fr) qui pourra m'orienter en fonction de mes besoins (Service Local de Solidarité (SLS) Service Social des Personnes Âgées (SSPA)).

### 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 en cas de déclenchement d'une crise majeure: je m'inscris au registre des personnes fragiles et isolées au 04 76 69 45 45

**Je consulte le site [solidarités-grenoble.fr](http://solidarités-grenoble.fr) pour connaître les structures ou associations qui peuvent m'aider**

Où manger, accueil de jour, où se laver etc.

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



## QUELS SONT LES BONS GESTES ?



**Je bois régulièrement de l'eau tempérée**



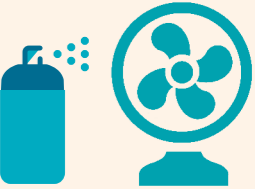
**Je ne bois pas d'alcool**



**Je mange en quantité suffisante  
Préférer des repas froids des légumes, des fruits**



**Je reporte les activités physiques intenses ou je pratique dans un lieu ombragé et frais**



**Je mouille mon corps et je me ventile**



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



**J'évite de sortir entre 12h et 16h**

## QUE FAIRE DANS MON LOGEMENT ?

### Pour garder mon logement plus au frais

- Je ferme les volets et les fenêtres le jour.
- Je favorise les courants d'air nocturnes.
- J'installe des draps humides sur mes fenêtres.
- Je ne laisse pas les appareils électriques réchauffer l'atmosphère (four, lave-vaisselle, sèche-linge...).

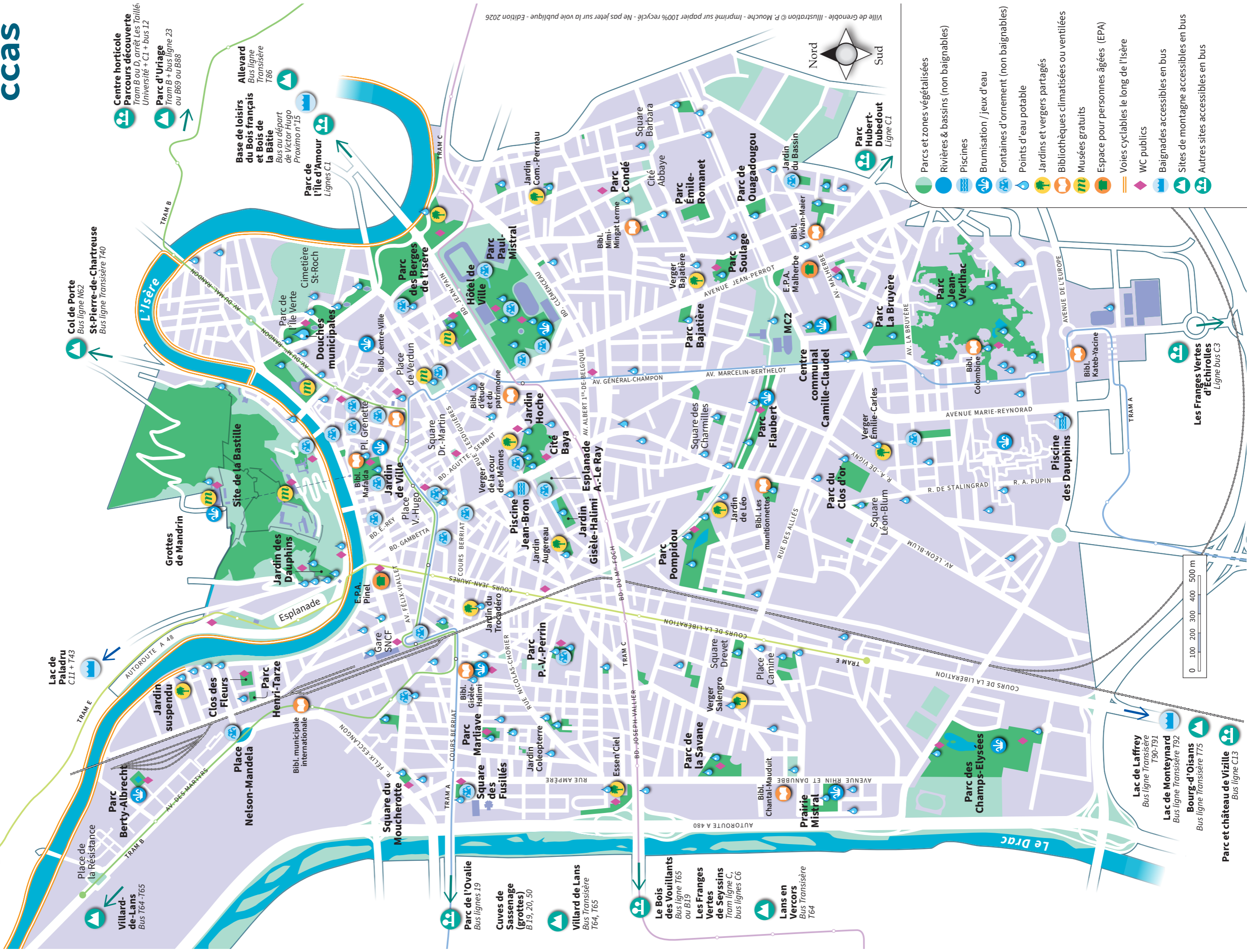
### Si mon logement surchauffe, je sors dans un endroit frais

- Musées, bibliothèques, piscines, Été Oh! Parcs...
- Je me rapproche de la Maison des Habitant-es la plus proche de mon domicile pour connaître le planning des activités et sorties.
- Sur l'espace public: 230 points d'eau potable, 3 grands bassins, brumisateurs, jeux d'eau mobiles... Certains équipements peuvent être fermés pour des raisons sanitaires ou pour leur maintenance.

### 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.

# Des points de fraîcheur à Grenoble et alentours



**Lac de Paladru**  
C11 + T43

**Parc Bertly-Albrecht**

**Villard-de-Lans**  
Bus T64 - T65

**Jardin suspendu**

**Clos des Fleurs**

**Parc Henri-Tarze**

**Place Nelson-Mandela**

**Square du Moucherotte**

**Parc de l'Ovalie**  
Bus lignes 19

**Cuves de Sassenage (grottes)**  
B19, 20, 50

**Villard de Lans**  
Bus Transisère T64, T65

**Parc Mariave**

**Square des Fusillés**

**Parc P.-V.-Perrin**

**Le Bois des Vouillants**  
Bus ligne T65 ou B19

**Les Franges Vertes**  
Tram ligne C, bus lignes C6

**Lans en Vercors**  
Bus Transisère T64

**Parc de la Savane**

**Prairie Mistral**

**Parc des Champs-Elysées**

**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 C13

**Col de Porte**  
Bus ligne M62

**St-Pierre-de-Chartreuse**  
Bus ligne Transisère T40

**Centre horticole**

**Parcours découverte**  
Tram B ou D, arrêt Les Tailliés

**Parc d'Uriage**  
Tram B + bus ligne 23 ou B69 ou B88

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

**Parc de l'île d'Amour**  
Lignes C1

**Allevard**  
Bus ligne Transisère 786

**Parc de l'île Verte**

**Douches municipales**

**Parc des Berges de l'Isère**

**Parc Paul-Mistral**

**Hôtel de Ville**

**Parc Soulage**

**Parc Bajatière**

**Parc Flaubert**

**Parc Pompidou**

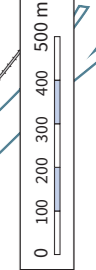
**Parc de la Bruyère**

**Parc Jean-Verlhac**

**Parc Hubert-Dubedout**  
Ligne C1

**Les Franges Vertes d'Echirolles**  
Ligne bus C3

- Parcs et zones végétalisées
- Rivières & bassins (non baignables)
- Piscines
- Brumisation / jeux d'eau
- Fontaines d'ornement (non baignables)
- Points d'eau potable
- Jardins et vergers partagés
- Bibliothèques climatisées ou ventilées
- Musées gratuits
- Espace pour personnes âgées (EPA)
- 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 © R. Mouchet - Imprimé sur papier 100% recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique - Edition 2026