

Mon Info santé

La newsletter **prévention santé** du logement-santé

GRUPE
vyv

N° 3 • Juillet 2025



Arnaud Boyer
Directeur prévention,
éducation et promotion de
la santé

Édito

Les beaux jours, le ciel bleu, le soleil et les vacances... l'été est de retour !

Cette saison de la lumière apporte ses bienfaits : le repos, l'énergie, la convivialité, le partage.

L'été est aussi la saison des chaleurs et des canicules que le dérèglement climatique accentue et nous impose de plus en plus fréquemment. Le climat change et il devient nécessaire d'agir à différents niveaux pour un meilleur confort en cas de températures extérieures élevées.

Ce numéro de Mon Info Santé vous accompagne pour découvrir comment adapter ses activités et ses rythmes de vie aux contraintes climatiques pour conserver une bonne santé physique, mentale et sociale.

Découvrez sans tarder l'information santé qu'il vous faut pour vous protéger, vous et vos proches, tout l'été.



Le Groupe VYV, premier acteur de santé et de protection sociale en France, et le Groupe Arcade, acteur du logement social, ont créé le Groupe Arcade-VYV, portés par une conviction commune : logement et santé sont indissociables. L'association de leur expertise a abouti à la création d'un modèle unique et innovant d'habitat labellisé **Mon logement santé** dans ses résidences neuves. C'est aussi dans ce cadre qu'une information « prévention santé », publiée par le Groupe VYV, est mise à disposition pour accompagner tous les habitants dans une expérience de vie plus qualitative, favorisant un environnement promoteur de santé et de bien-être.



Groupe VYV, union mutualiste de groupe soumise
aux dispositions du Code de la mutualité, n° Siren 532 661 832,
n° LEI 969500E016R1LLI4UF62 – DirCom.

Canicule : les bons réflexes pour prendre soin de soi et des autres

Quand le thermomètre s'envole, la vigilance doit devenir collective. Si chacun peut souffrir des fortes chaleurs, certains y sont plus vulnérables : personnes âgées, enfants, femmes enceintes, malades chroniques ou encore personnes en situation de précarité. Face à ces épisodes climatiques de plus en plus fréquents et intenses, des gestes simples adoptés par chacun et la mobilisation de tous sont essentiels.

Renforcer les actions de prévention est essentiel

Fatigue inhabituelle, maux de tête, vertiges, déshydratation, voire coup de chaleur : les signes d'alerte peuvent survenir rapidement, même chez les personnes en bonne santé. Pour s'en prémunir, quelques réflexes doivent être adoptés : boire de l'eau régulièrement, éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes, rester dans un environnement frais, se mouiller le corps plusieurs fois par jour et privilégier une alimentation légère et riche en eau. Mais la prévention ne s'arrête pas à soi.

La chaleur isole, le lien protège.

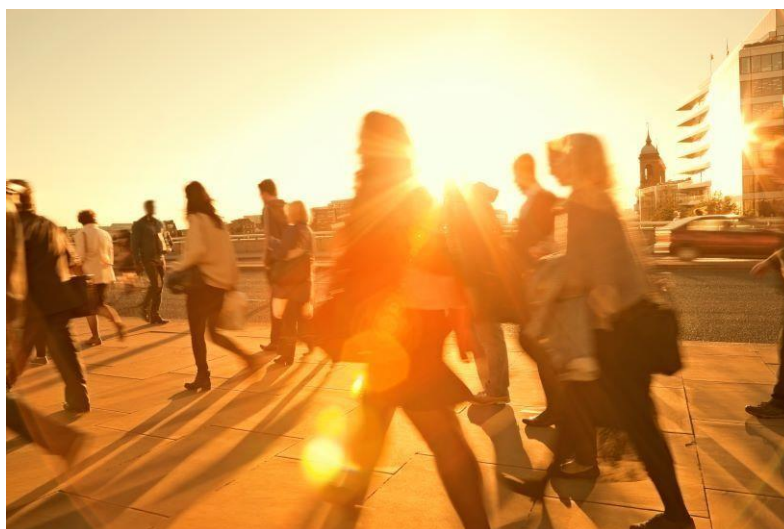
Prendre des nouvelles de ses proches, échanger quelques mots avec un voisin, proposer une aide ponctuelle : autant d'attentions qui, au-delà du geste, peuvent éviter des situations critiques. Dans ce cadre, les communes mettent à disposition un registre canicule, permettant aux personnes fragiles de recevoir un accompagnement renforcé.

Le logement, votre premier allié À domicile, de nombreuses solutions permettent aussi de limiter l'augmentation de la température intérieure : fermer les fenêtres et volets en journée, aérer la nuit, suspendre un linge humide devant une ouverture, ou encore éviter l'usage d'appareils produisant de la chaleur. Des films anti-chaleur peuvent également être installés sur les vitres, réduisant les effets des rayons solaires.

Mon Logement Santé : un label pour mieux vivre les fortes chaleurs

La résilience face au changement climatique est un engagement du Label **Mon Logement Santé** du Groupe VYV en construction neuve. Ainsi, le label propose d'agir sur plusieurs leviers pour mieux vivre dans son logement en cas de très fortes chaleurs :

- Pour éviter la surchauffe des logements, **une orientation optimale** est privilégiée, ainsi que des couleurs claires pour la façade et la toiture.
- Des matériaux de construction à **forte inertie thermique** peuvent être aussi privilégiés pour garder la fraîcheur à l'intérieur.
- **Les végétaux** sont aussi des alliés pour lutter contre la chaleur : faire de l'ombre sur la façade, créer des îlots de fraîcheur dans les jardins...
- Dans les résidences accueillant des personnes âgées, la **salle commune climatisée** peut aussi constituer un espace de fraîcheur les jours de fortes chaleurs.



Fortes chaleurs = vigilance accrue

Chaque été, les fortes chaleurs représentent un danger réel pour la santé, touchant toute la population, avec une vigilance accrue pour les plus fragiles : personnes âgées, jeunes enfants, femmes enceintes, malades chroniques, personnes en situation de handicap ou précaires. Dès les premiers signes, même discrets, il est crucial d'agir sans attendre.

Fatigue inhabituelle, étourdissements, crampes, déshydratation... autant de signaux d'alerte que la chaleur malmène l'organisme.

Vigilance sur tous les fronts

Peuvent s'y ajouter constipation, perte de poids, hypotension (une tension inférieure à la normale), voire tachycardie (augmentation anormale du rythme cardiaque). Le corps peine alors à maintenir sa température. D'autres symptômes doivent alerter : peau rouge, chaude et sèche, maux de tête, nausées, somnolence...

Le danger majeur reste le coup de chaleur

L'issue peut être fatale. Pour l'éviter, adoptez sans tarder les bons réflexes : boire régulièrement, rester au frais, éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes, et rester attentif à soi comme aux autres.

Les bons gestes



Je **bois souvent de l'eau** au cours de la journée



Je maintiens **ma maison au frais** : je ferme les volets le jour



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



Je donne et je prends **des nouvelles** de mes proches



Je ne bois **pas d'alcool**



Je mange en **quantité suffisante**



J'**évite les efforts** physiques

Canicule : adopter les bons réflexes pour se protéger

Lorsque les températures grimpent, notre organisme est mis à rude épreuve. Pour se prémunir des risques liés à la chaleur (déshydratation, coup de chaleur, épuisement), quelques gestes simples s'imposent. À la maison comme à l'extérieur, mieux vaut prévenir que souffrir !

Garder son logement au frais

Dès le lever du soleil, adoptez une stratégie défensive : fermez volets, stores et rideaux des fenêtres exposées pour bloquer l'entrée de la chaleur. Tant que l'air extérieur reste plus chaud que celui de votre intérieur, gardez les fenêtres closes. Le soir venu, ouvrez-les largement pour créer des courants d'air rafraîchissants.

En cas d'usage d'un climatiseur, évitez les écarts thermiques trop brutaux : 5 °C de moins que la température constatée dans le logement suffisent. En dessous de 32 °C, un ventilateur peut également aider et son effet pourra être renforcé en étendant devant lui un linge fin et mouillé (type drap, torchon), mais au-delà, il brasse surtout de l'air chaud. Limitez aussi l'usage des appareils générant de la chaleur (four, plaques, ordinateur), et tamisez l'éclairage électrique.

Préserver sa fraîcheur corporelle

Installez-vous dans la pièce la plus fraîche du logement. Si cela ne suffit pas, trouvez refuge quelques heures dans un lieu climatisé : centre commercial, médiathèque ou cinéma. Multipliez les douches fraîches, sans vous sécher, et humidifiez régulièrement votre peau avec un brumisateur ou un gant mouillé. Pour sortir, choisissez les heures les plus douces : tôt le matin ou après 21 h. Entre 11 h et 21 h, préférez rester à l'ombre. Dehors, portez un chapeau, des vêtements légers, amples et clairs. Restez à l'abri des efforts physiques (bricolage, sport, jardinage) et prenez le temps de faire des pauses assises, notamment si vous devez rester debout longtemps.

L'hydratation avant tout

Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif, à raison de 1,5 à 2 litres d'eau par jour. En cas de fièvre, ajoutez 0,5 litre par degré au-dessus de 37 °C. Préférez les eaux peu ou moyennement minéralisées, et variez les marques. Si l'eau du robinet vous déplaît, aérez-la 24 heures au réfrigérateur avant de la consommer ou ajoutez quelques feuilles de menthe, ou un sachet d'infusion, en évitant les sirops. Évitez alcool, café, sodas et boissons sucrées, qui déshydratent. Et si vous êtes enceinte ou suivez un traitement médicamenteux, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Côté alimentation, même si l'appétit baisse, ne sautez pas de repas. Privilégiez légumes crus ou en soupe froide, fruits, compotes, yaourts et aliments riches en eau. Évitez toutefois les aliments glacés : ils donnent une sensation de fraîcheur trompeuse qui coupe la soif.



Le saviez-vous ?

Chaleurs nocturnes : l'impact du béton et de certains matériaux sur la température dans votre logement



Même en protégeant son logement du soleil durant la journée, les matériaux qui l'entourent jouent un rôle déterminant. Les surfaces minérales, en pierre ou en béton, ont la particularité de stocker la chaleur pendant les heures d'ensoleillement... et de la restituer durant la nuit ! C'est pourquoi l'usage de terrasses et d'allées gravillonnées est préférable à des plates-bandes bétonnées.

N'oublions pas que des plantes en pots ou en jardinières, si elles ne suffisent pas à rafraîchir le logement, permettent à minima, de limiter la surface exposée au soleil et ainsi de rafraîchir naturellement l'environnement.

Les bâtiments labellisés "Mon Logement Santé" intègrent dès leur conception des aménagements susceptibles de minimiser les conséquences des fortes chaleurs : des allées gravillonnées ou des pavés filtrants plutôt que des allées bétonnées, permettant ainsi à l'eau de s'infiltrer dans le sol et de limiter les risques d'inondations, mais aussi une attention portée à la végétalisation des abords afin de profiter de l'évaporation naturelle des plantes et de leur pouvoir rafraîchissant.

BRÈVES SANTÉ

Fortes chaleurs : protéger les nourrissons et les jeunes enfants contre la déshydratation

Les nourrissons et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables à la chaleur. Leur sensation de soif n'étant pas encore très développée, un coup de chaud en période de fortes températures peut entraîner une déshydratation pouvant s'avérer grave. Le ministère de la Santé, recommande de ne pas laisser un enfant seul dans un endroit surchauffé, et de lui proposer régulièrement de boire de l'eau (et uniquement de l'eau), même en l'absence de demande.

En 2023, plus de 5000 décès ont été attribués aux vagues de chaleurs

En France, les vagues de chaleur sont de plus en plus intenses, fréquentes, précoces et longues. Avant 1989, elles s'observaient en moyenne une fois tous les 5 ans. Depuis 2000, elles reviennent tous les ans. Les plus vulnérables sont les personnes âgées, les enfants et les personnes en situation de précarité. Cela souligne l'importance pour chacun d'entre nous de prendre conscience que les vagues de chaleur ne sont plus des phénomènes exceptionnels mais des faits récurrents. Nous devons désormais prendre en compte ces phénomènes et adapter nos comportements.

Ecoute Santé à vos côtés

Les risques liés à la chaleur sont réels. **C'est dans ces moments-là que le service Écoute Santé prend tout son sens.** Disponible 24h/24, ce dispositif permet de joindre des professionnels de santé pour des conseils personnalisés, un accompagnement préventif et un soutien bienveillant.

Que ce soit pour vérifier un symptôme, obtenir des recommandations adaptées ou tout simplement échanger, les équipes d'Ecoute Santé sont disponibles pour rassurer et orienter si nécessaire. Proches aidants, familles ou seniors : n'hésitez pas à activer cette ressource simple, humaine et efficace.

Enfin, ce rappel : le ministère de la Santé propose un numéro vert **Canicule Info Service (0800 06 66 66)**, actif du lundi au samedi, pour répondre aux questions et orienter les personnes concernées.



LE CONSEIL SANTÉ

Se rafraîchir avec bon sens

Avec l'arrivée des fortes chaleurs, qui ne rêve pas d'un intérieur frais ? La clim' paraît tentante, mais elle reste coûteuse (achat, électricité) et peu écologique. Des solutions simples, peu chères et durables existent.



En soirée, la nuit ou tôt le matin :

- Ouvrez grand portes et fenêtres pour créer des courants d'air.
- Arrosez terrasse et plantes en fin de journée (hors sécheresse), cela rafraîchit l'environnement.
- Si votre logement a plusieurs étages, ouvrez en bas et en haut pour laisser s'échapper l'air chaud (effet cheminée).

Des gestes simples pour un été plus doux... sans alourdir la facture !

Plus de renseignements sur : [Comment garder son logement frais tout l'été ?](#) (ADEME) et Vivre avec la chaleur <https://www.vivre-avec-la-chaueur.fr/>

La clé ? Empêcher la chaleur d'entrer :

- Fermez fenêtres et volets avant que le soleil ne chauffe trop.
- Gardez les portes intérieures fermées pour éviter la circulation de l'air chaud.
- Les pièces au nord sont souvent plus fraîches que celles exposées plein sud.

Pensez aussi à protéger les fenêtres avec des stores extérieurs en tissu.