

[18/06/2026] Infos canicule

18 juin 2026

Infos pratiques

Une période de fortes chaleurs va s'installer pendant plusieurs jours à partir de dimanche 21 juin 2026. Présentation des impacts sur les services publics, des bons réflexes à adopter, des lieux pour se rafraîchir et des mesures prises pour protéger les habitants et les agents.

CCAS

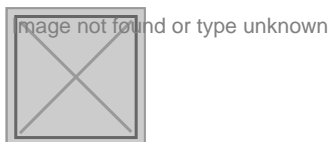
- Vigilance renforcée auprès des personnes enregistrées sur le registre des personnes vulnérables.
- Annulation des animations Seniors prévues la semaine du 22 juin (goûters).

Restauration scolaire

- Adaptation des repas en faveur de menus pouvant être consommés froids.

Les gestes et astuces pour mieux vivre avec la chaleur

- éviter de sortir aux heures les plus chaudes ;
- fermer les volets et rideaux des façades exposées au soleil ;
- ouvrir les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit ;
- porter des vêtements légers et amples ;
- se rafraîchir et se mouiller le corps en assurant une légère ventilation plusieurs fois par jour (douches, brumisateur, linge mouillé sans se sécher) ;
- boire régulièrement sans attendre d'avoir soif, au moins 1,5 litre d'eau par jour ;
- manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe,...)
- éviter les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage,...).



Astuce

Très tôt le matin, allumez votre ventilateur et dirigez-le vers l'extérieur devant une fenêtre ouverte. Cela permet de faire sortir l'air chaud de la pièce et de le remplacer par l'air encore frais de l'extérieur. Cette astuce est encore plus utile si vous vivez dans un logement qui n'est pas traversant et lorsqu'il n'est donc pas possible de faire des courants d'air !

Le saviez-vous ?

Habituellement, un adulte perd environ 0,5 L à 1 L de sueur par jour. Mais quand il fait très chaud (au-dessus de 30°C), le corps peut perdre jusqu'à 1,5 L de sueur par heure, même sans faire d'effort. C'est pour cela qu'il est très important de bien s'hydrater pour compenser cette perte d'eau.

Plus d'infos sur www.vivre-avec-la-chaueur.fr

Îlots de chaleur

Pour profiter de quelques degrés en moins et se rafraîchir lors des pics de fortes chaleurs, des [îlots de fraîcheur](#) sont disponibles sur la ville de Nantes et certaines communes de la métropole.

Consultez **la carte de ces lieux** en cliquant sur ce lien : [carte des lieux de fraîcheur](#)

[Le plan canicule](#)

■