

Communiqué de presse
Saint-Maurice, le 26 mai 2025

Vivre-avec-la-chaleur.fr : Santé publique France propose un nouveau dispositif pour adapter le quotidien face aux hausses des températures

Depuis le 17 mai, Santé publique France diffuse une nouvelle campagne de promotion du dispositif “Vivre avec la chaleur”, afin d’aider chacune et chacun à adopter les bons réflexes face à un enjeu désormais récurrent : vivre avec des températures élevées.

Alors que le changement climatique rend les vagues de chaleur plus fréquentes, plus précoces et plus intenses, il devient indispensable d’anticiper et de s’adapter au quotidien. Pour accompagner cette évolution, Santé publique France a développé en 2024 un nouveau dispositif – www.vivre-avec-la-chaleur.fr – qui propose **des conseils et des astuces simples pour se préparer à vivre avec des températures plus élevées afin de préserver son bien-être et sa santé**. Pensé comme un outil d’adaptation durable, ce dispositif vise à **faire connaître les bons réflexes en amont des épisodes de chaleur**, en s’appuyant sur des solutions concrètes, accessibles et adaptées au quotidien.

Pour faire connaître « Vivre avec la chaleur » au plus grand nombre et ainsi ancrer les bons gestes, Santé publique France déploie, du 17 mai à fin août, une campagne d’information multi-supports : spots radio, sponsoring de programmes météo, animations digitales, présence sur les réseaux sociaux et mobilisation d’influenceurs sur TikTok, Instagram et YouTube.

Promouvoir les bons réflexes avant même l’arrivée des fortes températures

Si les gestes à adopter en période de canicule sont globalement connus, ils ne sont pas adoptés par une grande partie de la population qui ne se considère pas à risque.

Pourtant, la chaleur a un impact sur la santé de tous : fatigue inhabituelle, perte de concentration sont les premiers signes d’une exposition à la chaleur et concernent tout le monde.

Anticiper, c’est la clé. Se préparer avant que les températures ne grimpent permet de mieux se protéger et d’intégrer progressivement les bons gestes dans son quotidien. C’est dans cet esprit que Santé publique France a conçu « Vivre avec la chaleur » : un dispositif centré sur l’adaptation en amont et la pédagogie, avec des contenus pratiques, clairs et facilement applicables.

Rester au frais, adapter ses activités sportives, ou encore aménager son logement pour maintenir une température confortable... Des gestes simples, portés par des messages positifs, accessibles à tous, pour faire face durablement aux épisodes de chaleur.

Des astuces et des conseils pour ancrer de nouvelles habitudes de vie au quotidien avant les premières chaleurs

Le site www.vivre-avec-la-chaleur.fr a pour objectif d’aider chacun à se préparer en amont des hausses de température, en proposant des contenus simples et concrets pour adapter ses habitudes au quotidien.

Articles, vidéos pédagogiques... le site met à disposition une palette de ressources accessibles au plus grand nombre avec des solutions pour tous, même dans les situations les plus courantes : vie en appartement mal isolé, lieux frais à privilégier notamment avec des enfants en période de chaleur, activité sportive en plein air...

Ces thématiques répondent à des besoins concrets, identifiés par des études : 1 personne sur 5 déclare souffrir de la chaleur chez elle, et les sportifs sous-estiment fréquemment les effets de la chaleur sur leur organisme. ^[1 ; 2]

Conçus avec des experts de l'**Insep** (pour les conseils liés au sport) et de l'**Ademe** (pour l'habitat), ces contenus sont classés autour de deux thématiques clés :

- **Le logement** : Comment maintenir une température supportable chez soi sans climatisation ? Quels usages efficaces pour un ventilateur ? Comment végétaliser intelligemment son balcon ou sa cour pour créer de la fraîcheur ?
- **L'activité sportive** : Quels sports privilégier quand il fait chaud ? À quel moment de la journée pratiquer ? Quels aménagements faut-il prévoir (Hydratation, durée de pratique et récupération) ? Quels signaux doivent alerter et inviter à adapter l'effort ?

L'objectif : s'adapter avant que les fortes chaleurs ne s'installent, sans bouleverser son mode de vie, mais en intégrant dès maintenant les bons réflexes dans son quotidien.

Une campagne de communication imaginée pour toucher le plus grand nombre

Cette campagne adopte un changement de paradigme dans la prévention des risques liés à la chaleur.

Elle privilégie une approche positive, centrée sur le bien-être et les bénéfices immédiats tirés des gestes à adopter : confort, sommeil, qualité de vie, productivité au travail...

Afin de toucher largement la population, en particulier les personnes les plus exposées (urbains, jeunes, précaires, senior), la campagne s'articule sur :

- **Deux spots radio** (logement, sport)
- **Une présence en TV météo** (spots contextualisés)
- **Un plan digital renforcé** (référencement, réseaux sociaux)
- **Des partenariats avec des influenceurs** sur TikTok, Instagram et YouTube

« Aujourd'hui, face au changement climatique, s'adapter devient une nécessité. L'impact de la chaleur sur la santé est visible chaque été. Nos campagnes de promotion de la santé doivent s'accompagner d'aménagements durables : rénovation des bâtiments, végétalisation des villes, adaptation des milieux professionnels et scolaires. Informer et proposer des solutions aux citoyens pour qu'ils puissent agir sur leur quotidien est une priorité. »

Dr Caroline Semaille, Directrice générale de Santé publique France.

CONTACTS PRESSE

Santé publique France : presse@santepubliquefrance.fr

Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48 - Camille Le Hyaric : 01 41 79 68 64 – Céline Coulaud : 01 41 79 68 22
– Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

¹ Laaidi K., Perrey C., Léon C., Mazzoni M., Beau deau P. Connaissances et comportements des Français face à la canicule. La Santé en action, 2019, no 448 : p. 47-48. En ligne: <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/forteschaleurs-canicule/documents/article/connaissances-et-comportements-des-francais-face-a-la-canicule>

² Verrier A., Rey J., Salvaing L., Gorza M., Bonmarin I. Freins à l'adoption des gestes de prévention en période de canicule. Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 22 mars 2022, no 6 : p. 116-121. En ligne: http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/6/2022_6_1.html