

# SOYEZ SOLIDAIRES !



Donnez et prenez régulièrement des nouvelles de vos proches



Soyez attentif à votre voisinage et aux personnes autour de vous



Offrez de l'aide aux personnes isolées ou dans le besoin : de l'eau fraîche ou des vêtements adaptés peuvent améliorer leur confort

Si vous êtes témoin d'un malaise ou d'une situation alarmante, appelez immédiatement le **15**.



Déshydratation



Coup de chaleur



Si vous ressentez ces symptômes de manière prolongée, appelez immédiatement le **15**

# PRINCIPAUX TROUBLES LIÉS AUX FORTES CHALEURS :



Fièvre



Pâleur



Soif intense



Déséquilibres



Fatigue inhabituelle



Maux de tête

# EN CAS DE FORTES CHALEURS, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Buvez de l'eau régulièrement



Évitez toute pratique sportive



Évitez de boire de l'alcool



Mouillez votre corps régulièrement



Mangez en quantité suffisante



En journée, fermez vos volets exposés au soleil



Privilégiez les endroits frais



La nuit, ouvrez vos volets ou fenêtres



Portez des vêtements amples et de couleur claire



Créez des courants d'air dans votre domicile



En cas de symptômes prolongés, appelez immédiatement le **15**.



# LORS DES FORTES CHALEURS, CERTAINES PERSONNES SONT PLUS VULNÉRABLES.

RETROUVEZ ICI DES CONSEILS SPÉCIFIQUES, ADAPTÉS À CHACUN.



## SENIORS, PRENEZ SOIN DE VOUS !

Pour votre santé, il est important d'adopter l'ensemble des bons gestes indiqués dans ce guide.



Buvez de l'eau régulièrement, même si vous n'avez pas soif



Donnez de vos nouvelles à vos proches

## LA VILLE VOUS APPELLE !



Pour vous accompagner au mieux, les Villes de Lille, Hellemmes et Lomme vous proposent un suivi individuel dans le cadre du Plan d'Alerte et d'Urgence.

Pour être contacté en cas d'urgence, obtenir des conseils ou un soutien à domicile si nécessaire, inscrivez-vous sur la liste de veille

### LILLE

- > auprès de votre mairie de quartier
  - > en téléchargeant le formulaire sur [seniors.lille.fr](http://seniors.lille.fr)
  - > auprès du **C.L.I.C. Seniors / Relais autonomie** sur place à l'hôtel de ville de Lille
- Pour tout renseignement, contactez-nous par téléphone au **03 20 49 57 49** ou par mail à [clicra@mairie-lille.fr](mailto:clicra@mairie-lille.fr)

### HELLEMES

- > auprès de la mairie d'Hellemmes
  - > auprès de l'**Espace Seniors**
- sur place : 172 rue Roger Salengro 59260 Hellemmes
  - par téléphone au **03 20 04 90 28**
  - par mail à [espaceseniors@mairie-hellemmes.fr](mailto:espaceseniors@mairie-hellemmes.fr)

### LOMME

- > auprès de la **Maison des Seniors**
- sur place : Place Denis Cordonnier, 103 avenue de la République 59160 Lomme
  - par téléphone au **03 59 08 30 90**

**Nous nous assurerons alors que vous vous portez bien.**

Votre inscription est à renouveler chaque année et vous serez également contacté en cas d'épidémie ou de grand froid déclarés par la Préfecture.



## SPORTIFS, ADAPTEZ VOS SÉANCES !



Évitez toute pratique sportive, en particulier entre 11h et 20h



Privilégiez l'activité à l'ombre, dans des espaces aérés



Buvez de l'eau régulièrement : avant, pendant et après vos exercices



Portez des vêtements amples et de couleur claire



Protégez votre tête par un chapeau ou une casquette

Si vous ressentez des symptômes, arrêtez immédiatement toute activité physique, buvez de l'eau et restez dans un endroit frais et aéré.



## PROTÉGEZ ET RAFRAÎCHISSEZ VOS ENFANTS !



Ne les couvrez pas trop à l'intérieur : couches ou sous-vêtements peuvent suffire pour dormir !



Limitez les sorties, en particulier en journée



Lors des sorties, équipez-les de vêtements clairs, amples et couvrez leur tête



Protégez-les avec de la crème solaire à indice de protection élevé



Faites-les boire de façon régulière, même sans demande de leur part

Si votre enfant ressent des symptômes, gardez-le dans une pièce fraîche et aérée, donnez-lui de l'eau et baignez-le dans une eau à 1 ou 2°C sous la température de son corps.



**POINTS DE FRAÎCHEUR, CONSEILS, BONS GESTES...**  
Toutes les infos utiles pour vous protéger lors des fortes chaleurs !



## LA CANICULE, C'EST QUOI ?

À Lille, on entre en période de canicule lorsque les températures ne descendent pas pendant au moins

**3 jours consécutifs :**



## Lomme

**Espaces arborés / Points d'eau potable**

- 1 Parc de la Maison des Enfants - avenue de Dunkerque
- 2 Parc du Rossignol - rue Victor Hugo

**Espace arboré / Point d'eau potable / Brumisateur**

- 3 Jardin Rosa Parks - avenue de la République

**Points d'eau potable**

- 4 Cimetière du Marais - rue de l'Égalité
- 5 Cimetière de Mont à Camp - avenue de Mont à Camp
- 6 Cimetière du Bourg - avenue de Madinghem

**Espaces arborés**

- 7 Parc Naturel Urbain - rue du Château d'Isenghien
- 8 Parc de l'Hôtel de Ville - avenue de la République
- 9 Parc des Lilas - rue du Vingtième-Siècle
- 10 Jardin public Voltaire-Sévigné - chemin du Ballot
- 11 Jardin public du Monument aux Morts - avenue de Dunkerque
- 12 Parc de la Pléiade - rue de la Pléiade
- 13 Parc Léon Blum - place Léon Blum
- 14 Square Demory - place Demory
- 15 Jardin de la Miterie - rue de Lompret
- 16 Parc de l'avenue des Saules - avenue des Saules
- 17 Jardin d'expression Kuhlmann - rue Kuhlmann
- 18 Parc Jean-Baptiste Dumas - 84 rue Jean Baptiste Dumas
- 19 Square Madinghem - place Karl Marx
- 20 Jardin du Presbytère - 24 rue de l'Église
- 21 Parc Omer Lammelein - rue Omer Lammelein
- 22 Square Domsin - place Edmond Domsin
- 23 Square Mattéoti - 48 rue Mattéoti
- 24 Jardin Samuel Paty - avenue de la Délivrance
- 25 Promenade Simone Veil - rue Simone Veil

**Bâtiment frais**

- 26 Piscine de Lomme - avenue de Dunkerque

## Lille-Sud

**Espaces arborés / Points d'eau potable**

- 1 Cimetière du Sud - place Martin Luther King
- 2 Cour de l'école Jean Bart - 21 rue du Général Wett

**Espace arboré / Brumisateur**

- 3 Square Bardou - rue Paul Bardou

**Bâtiment frais / Point d'eau potable**

- 4 La Fabrique du Sud - rue de l'Asie

**Points d'eau potable**

- 5 Halle de glisse - rue Marquillies
- 6 Mairie de quartier
- 7 Square de Filbertville
- 8 Square de la Garonne - rue de l'Ancoïle

## Lille-Centre

**Bâtiment frais / Point d'eau potable**

- 1 Hôtel de ville - place Augustin Laurent

**Espaces arborés et/ou points d'eau potable et/ou brumisateurs**

- 2 Parc Jean-Baptiste Lebas
- 3 Square Foch - rue de Tenremonde
- 4 Square du Réduit - rue du Réduit

**Points d'eau potable**

- 5 Promenade de la Porte de Roubaix - rue Militaire
- 6 Fontaine Wallace - rue Léon Trulin
- 7 Mairie de quartier - rue Pierre Dupont

**Espaces arborés**

- 8 Square du Palais Rameau - boulevard Vauban
- 9 Square Germaine Tillion - rue de Tournai
- 10 Square Albert Thomas - place Albert Thomas
- 11 Square de l'Épi de Soif - rue Madeleine Brès
- 12 Square de la Garonne - rue de l'Ancoïle
- 13 Square Courbet-Comte - rue Gustave Courbet
- 14 Square Pierre Loti - rue Pierre Loti
- 15 Jardin de Craie - 153 rue de l'Arbrisseau
- 16 Jardin de la Fauvette Grisette - rue Marie Pape-Carpantier
- 17 Square de la Briqueterie - chemin des Broutteux
- 18 Square Colette - rue Romain Rolland
- 19 Jardin des Équipements - rue de l'Asie

**Bâtiment frais**

- 20 Piscine Plein Sud - boulevard Eugène Duthoit

## DES POINTS DE FRAÎCHEUR PRÈS DE CHEZ VOUS !

Face aux fortes chaleurs, tout le monde est vulnérable. La santé des Lillois étant une préoccupation majeure pour la Ville, des mesures concrètes sont mises en place pour vous protéger en cas de canicule : installation de points d'eau potable et de brumisateurs, ouverture de parcs la nuit, etc.

**Pour vous accompagner dans votre quotidien, ce guide vous propose :**

- une carte des lieux frais, points d'eau potable et brumisateurs installés en ville. Pour vous aider à vous situer, chaque quartier lillois est identifié par une couleur.
- un rappel des bons gestes à adopter pour vous protéger et aider les autres à le faire, adaptés aux enfants, aux seniors comme aux sportifs.

**En cas de fortes chaleurs vous pouvez remplir votre gourde chez les commerçants participants de l'opération Gourde Friendly.**

**Ce symbole** vous informe que les parcs sont ouverts la nuit en cas de canicule.

**Ce symbole** vous informe que les horaires d'ouverture ont été étendus ou que le lieu est ouvert au public en cas de canicule.

**Lille-Aventure Nature**  
Du 10 juillet au 20 août

## Bois-Blancs

**Espace arboré / Point d'eau potable**

- 1 Plaine des Vachers - chemin des Vachers

**Points d'eau potable**

- 2 Rue du Pont à Fourchon
- 3 Euratechnologies 1 - avenue Marie-Louise Delwaulle
- 4 Euratechnologies 2 - avenue Marie-Louise Delwaulle
- 5 Avenue de Bretagne
- 6 Mairie de quartier
- 7 Rue Surcouf

**Espaces arborés**

- 8 Berges des Bois-Blancs - avenue Marx Dormoy
- 9 Square Gavarni - avenue Gavarni
- 10 Square de Lovelace - allée Coignet
- 11 Square Hedy Lamarr - allée Coignet
- 12 Square Clémentine Deman - allée Clémentine Deman
- 13 Square Carolus - allée Carolus
- 14 Square Katherine Johnson - allée Coignet

## Wazemmes

**Espace arboré / Brumisateur / Point d'eau potable**

- 1 Square Henri Ghesquière - rue d'Iéna

**Points d'eau potable**

- 2 Place d'Oujda - rue de Wagram
- 3 Maison Folie Wazemmes - 70 rue des Sarrazins
- 4 Mairie de quartier - 100 rue de l'Abbé Aerts
- 5 Square du Maréchal Birdwood - place P. de Girard
- 6 Marché de Wazemmes - place Nouvelle Aventure

**Espaces arborés**

- 7 Square des Sarrazins - rue des Sarrazins
- 8 Square Jules Guesde - rue Jules Guesde
- 9 Jardin Flandre Manuel - 94 rue de Flandres
- 10 Jardin Littre - 92 rue des Postes
- 11 Jardin de la pouponnière - 86 rue des Meuniers

**Espace arboré / Point d'eau potable**

- 12 Square Irène Devos - rue du docteur Yersin
- 13 Jardin de la Presse - rue de Bailleul / rue Van Dyck
- 14 Place Sébastopol

## Hellemmes

**Espace arboré / Point d'eau potable**

- 1 Parc François Mitterrand - rue Roger Salengro

**Points d'eau potable**

- 2 Cimetière d'Hellemmes - rue Roger Salengro
- 3 Parc Ferdinand Buisson - rue Roger Salengro

**Espaces arborés**

- 4 Parc Gustave Engrand - rue Jacquard
- 5 Parc Leroy - rue Jacquard
- 6 Allée des Tilleuls - rue Saint-Éloi
- 7 Parc des Tisserands - place des Tisserands
- 8 Parc Bocquet
- 9 Square Flandre
- 10 Plaine des Métallurgistes - rue Denis papin
- 11 Square de l'Internationale - rue Chanzy

## Hellemmes

**Espace arboré / Point d'eau potable**

- 1 Square Victor Hugo - rue Victor Hugo
- 2 Aire de jeux de l'Épine - rue de la Ville de Naumburg
- 3 Square des Forgerons - 55 bis rue des Forgerons
- 4 Square des Anciens Combattants - 144 rue Faïdherbe
- 5 Square Saint-Denis - rue du Théâtre de Verdure
- 6 Parc de l'Épine - bd de l'Épine
- 7 Square De Gaulle - place de la République
- 8 Jardin écologique - 16 rue Jacquard
- 9 Square Denis Cordonnier - rue Denis Cordonnier
- 10 Square Jules Ferry - 91 rue Jules Ferry
- 11 Parc Gustave Engrand - rue Jacquard
- 12 Square des Tisserands - place des Tisserands

**Bâtiments frais**

- 13 Médiathèque d'Hellemmes - rue Roger Salengro
- 14 Piscine d'Hellemmes - rue du Progrès

## Vauban-Esquermes

**Espaces arborés / Points d'eau potable**

- 1 Square de l'Arbonnoise - place de l'Arbonnoise
- 2 Square d'Armentières
- 3 Esplanade Léon Jouhaux - avenue Léon Jouhaux
- 4 Square Loos Beranger - rue de Loos
- 5 Parc des Pyramides - avenue Léon Jouhaux

**Brumisateur / Point d'eau potable**

- 6 Avenue Mathias Delobel

**Points d'eau potable**

- 7 Allée des Marronniers 1
- 8 Allée des Marronniers 2
- 9 Allée des Marronniers 3
- 10 Rue de Turenne
- 11 Mairie de quartier - rue Colbert

**Espaces arborés**

- 12 Jardin Vauban - boulevard Vauban
- 13 Jardin botanique Nicolas Boulay - rue du Port
- 14 Parc de la Citadelle / Parc zoologique
- 15 Square Fulton - rue Fulton
- 16 Square du Portugal - rue de la Bassée
- 17 Place Catinat
- 18 Square Daubenton
- 19 Placette Béranger Fulton
- 20 Square de la Houblonnière - rue Alfred de Vigny
- 21 Jardin Colbert - 212 rue Colbert

## Saint-Maurice Pellevoisin

**Espace arboré / Points d'eau potable**

- 1 Cimetière de l'Est - rue du Ballon
- 2 Parc Barberousse - rue Saint-Gabriel

**Point d'eau potable**

- 3 Mairie de quartier - rue Saint-Gabriel

**Espaces arborés**

- 4 Parc des Buissonnets - rue Gassendi
- 5 Square du Manège - 3 rue du Château
- 6 Parc Monceau (Couvent des Dominicains) - 3 bis avenue Salomon
- 7 Jardin des Géants - rue de la Communauté
- 8 Jardin des Horticulteurs - 137 rue du Faubourg de Roubaix
- 9 Square Irène Joliot-Curie - rue Laplace
- 10 Jardin des Tritons - allée Reysa Bernson
- 11 Square de Normandie - square de Normandie
- 12 Square Saint-Maurice - rue du Faubourg de Roubaix
- 13 Square de Copenhague - 40 rue du Faubourg de Roubaix
- 14 Square Faraday - Parvis Notre-Dame de Pellevoisin

**Bâtiment frais**

- 15 Médiathèque de Saint-Maurice Pellevoisin - rue du Faubourg de Roubaix

## Fives

**Espaces arborés / Points d'eau potable**

- 1 Parc des Dondaines - rue Eugène Jacquet
- 2 Parc Alexandre Dumas - place A. Dumas

**Espace arboré / Brumisateur**

- 3 Square des Mères - rue de Lannoy

**Points d'eau potable**

- 4 Passage de l'Internationale
- 5 Place Pierre De Geyer
- 6 Mairie de quartier - rue Pierre Legrand
- 7 Jardin Jean-Baptiste Lelong - rue Frémy
- 8 Promenade Gutenberg

**Espaces arborés**

- 9 Petit Maroc - rue des Frères Lumière
- 10 Ferme pédagogique Marcel Dhénin - rue Eugène Jacquet
- 11 Square Ravel-Debussy - rue Claude Debussy
- 12 Jardin Broca - rue Broca
- 13 Jardin de poche Courbet Long Pot - rue de l'Amiral Courbet
- 14 Jardin de poche Chapelle d'Elouques - rue de Lannoy
- 15 Square Coustou - rue Coustou
- 16 Square Massenet - rue Massenet
- 17 Square des Frères Lumière - rue des Frères Lumière
- 18 Square Lardemer

## Vieux-Lille

**Points d'eau potable**

- 1 Place Louise de Bettignies
- Médiathèque du Vieux-Lille - place L. de Bettignies
- Mairie de quartier - rue de la Halle

**Espaces arborés / Points d'eau potable**

- 4 Jardin de la Poterne - rue du Guet
- 5 Plaine Winston Churchill - rue Paul Ramadier
- 6 Jardin écologique - rue du Guet

**Espaces arborés**

- 7 Square du Palais de justice - avenue du Peuple Belge
- 8 Jardin de la Porte d'Ypres - rue de la Porte d'Ypres
- 9 Square de l'avenue du Peuple Belge
- 10 Jardin de la Porte de Gand - Porte de Gand
- 11 Jardin de la Treille - rue du Cirque
- 12 Façade de l'Esplanade
- 13 Square du Ramponneau
- 14 Liaison Poterne-Citadelle - avenue du Petit Paradis
- 15 Jardin de l'Abbaye de Loos - rue des Trois Mollettes
- 16 Square Julien Grimontprez
- 17 Square Saint-Joseph - place Saint-Joseph
- 18 Square Carnot - Rue des Arts, Boulevard Carnot
- 19 Îlot Comtesse

**Bâtiments frais**

- 20 Musée de l'Hospice Comtesse - rue de la Monnaie

## Lille-Moulins

**Espaces arborés / Points d'eau potable**

- 1 Jardin des Plantes - rue du Jardin des Plantes
- 2 Cour de l'école Ariane Capon - rue de Trévisse

**Brumisateur / Point d'eau potable**

- 3 Jardin Philippe de Comines - rue de Fontenoy

**Points d'eau potable**

- 4 Place du Carnaval
- 5 Mairie de quartier - rue d'Arras
- 6 Place Ferrig

**Espaces arborés**

- 7 Square de la Porte d'Arras - rue de Jussieu
- 8 Square des 18 Ponts - rues Gorki et Naquet
- 9 Jardin des Olieux - 16 rue Lamartine
- 10 Parc de l'Allée de la Filature - allée de la Filature
- 11 Square des Enfants - rue Jean Zay
- 12 Square Trévisse - 22 rue de Valenciennes
- 13 Jardin Philippe de Comines - rue de Fontenoy
- 14 Maison Folie Moulins - 47 rue d'Arras
- 15 Square de l'Arsenal - rue de Condé

## Faubourg de Béthune

**Espace arboré / Brumisateur**

- 1 Square Verhaeren - avenue Beethoven

**Point d'eau potable**

- 2 Mairie de quartier - avenue Verhaeren

**Espaces arborés / Points d'eau potable**

- 3 Parc Henri Barbusse - rue Henri Barbusse
- 4 Colline Concorde - rue Léon Blum

**Espaces arborés**

- 5 Plaine du Bazinghien - rue du Mal-Assis
- 6 Espace résidentiel Concorde-Babeuf - bd de Metz
- 7 Plaine de la Collose - chemin de la Collose
- 8 Jardin des Coccinelles - 1 rue Chevalier de l'Espinaid