

Les bons gestes, en période de canicule:



Buvez de l'eau, même si vous n'avez pas soif. Essayez de boire 3 à 4 litres d'eau par jour. Remplissez une gourde ou une bouteille dès que possible.



Essayez de vous mettre à l'abri, dans des lieux frais ou climatisés : églises, gares, centres commerciaux, bibliothèques...



Rapprochez-vous des fontaines et des îlots de fraîcheurs. Mouillez votre corps, votre visage, vos avant-bras.



Évitez de boire de l'alcool.



Reposez-vous et évitez les efforts.



Essayez de manger frais et en quantité suffisante.



En cas de coup de chaleur, si vous ressentez les symptômes suivants (faiblesse, vertiges, somnolences, nausées, fièvre, transpiration) : faites le 15 !

Îlots de fraîcheur

En cas d'alerte canicule, la mairie de Paris laisse ouvert les parcs toute la nuit et allonge les horaires d'ouverture des bains douches ainsi que de certain ESI. Des îlots de fraîcheur à Paris sont également identifiés comme lieux d'accueil, de halte et/ou de repos, accessibles au grand public. Scannez le QR code pour les localiser:



Si vous êtes à Paris, en demande d'asile, réfugié ou sans papier, ce flyer est pour vous.

Les informations sont extraites d'un guide gratuit mis à jour chaque mois, et disponible en français, anglais, arabe (littéral), pachto et dari. Il contient des adresses utiles, des conseils et procédures juridiques.

Nos textes sont écrits, relus et vérifiés par des professionnels du social, de l'asile et du droit des étrangers.

Vous pouvez le télécharger à l'adresse suivante:



🚫 Accueil, orientation, accompagnement

ACCUEIL DE JOUR AUSTERLITZ

🏠 24 quai d'Austerlitz 75013 Paris
🚇 6 Quai de la Gare, 🚇 5 10 Gare d'Austerlitz
🕒 Lundi au vendredi 9h -16h, fermeture à 14h30 le mardi.

ACCUEIL DE JOUR CITE

Fermé le 14 juillet.
🏠 1 boulevard du Palais 75004 Paris
🚇 4 Cité
🕒 Lundi au vendredi 9h -16h

HALTE HUMANITAIRE

Demandeurs d'asile et réfugiés sans hébergement.
Jauge d'accueil : 80 personnes maximum au-delà réorientation vers d'autres dispositifs.
🏠 2 rue Perrault 75001 Paris
🚇 1 Louvre Rivoli
🕒 Lundi au dimanche 9h-18h

CEDRE

Accueil de jour
Fermé du 4 au 21 août inclus
🏠 23 boulevard de la Commanderie 75019 Paris
🚇 7 Porte de la Villette, 🚇 12 Aimé Césaire
🕒 Lundi, mardi et jeudi 9 à 12h et 14h-17h

🚼 Accueil de jour

ESI AGORA

Adultes sans enfants.
Fermé le 14 juillet.
🏠 32 rue des Bourdonnais 75001 Paris
🚇 4 7 11 14 1 REB B Châtelet-Les Halles

Sans rendez-vous:
🕒 Lundi au vendredi 9h-12h
Sur rendez-vous: 🕒 Lundi au vendredi 14h-16h. Fermé le mercredi après-midi.

ESI FAMILLE

Famille à la rue uniquement.
🏠 9 rue Thorel, 750002 Paris
🚇 8 9 Bonne-Nouvelle, 🚇 4 Strasbourg-Saint-Denis
🕒 Du lundi au vendredi 9h30-13h et 14h-17h (sauf jeudi après-midi)

ESI CHEZ MONSIEUR VINCENT

Fermé du 31 juillet au 16 août
🏠 10 rue de Rocroy, 75010 Paris
🚇 5 4 Gare-du-Nord, 🚇 7 Poissonnière
🕒 Du lundi au vendredi 9h30-12h, mercredi au vendredi 14h-17h

ESI BICHAT

🏠 35, rue Bichat, 75010 Paris
🚇 11 Goncourt, 🚇 3 5 8 9 République
🕒 Le lundi, mardi, jeudi 7h15-11h45 et 13h-18h, le mercredi 7h15-11h45, le vendredi 7h15-11h45 et 13h-17h et le samedi 9h15-11h45 et 13h-17h

ESI MAISON DANS LE JARDIN

Adultes sans enfants.
🏠 35 av Courteline, 75012 Paris
🚇 1 Saint-Mandé
🕒 Du lundi au vendredi 8h-20h et jeudi 13h30-20h

ESI MAISON DANS LA RUE

Adultes sans enfants.
Fermé le 14 juillet.
🏠 18 rue Picpus 75012 Paris
🚇 2 Nation
🕒 Du lundi au vendredi 8h-16h (sauf mercredi matin)

ESI ARCHE D'AVENIR

🏠 113 rue Regnaults, 750013 Paris
🚇 14 Olympiade, 🚇 7 Porte d'Ivry
🕒 Le mardi et vendredi 8h30-12h et 13h45-16h, mercredi, jeudi et samedi 8h30-12h et 13h45-17h

ESI RENÉ COTY

Adultes sans enfants.
Fermé le 14 juillet.
🏠 6-8 Avenue René Coty, 75014 Paris
🚇 6 REB B Denfert-Rochereau
Sans rendez-vous:
🕒 Du lundi au vendredi 8h30-13h et 14h-17h (réservés aux femmes mercredi et vendredi après-midi)

ESI PITARD

Familles et femmes enceintes.
🏠 4 rue Georges Pitard, 75015 Paris
🚇 13 Plaisance
🕒 Du lundi au vendredi 9h15-13h et 14h-17h (fermé mardi après-midi et jours fériés)

ESI HALLE SAINT-DIDIER

🏠 23 rue Mesnil, 75016 Paris
🚇 6 9 Trocadéro, 🚇 2 Victor-Hugo
🕒 Du lundi au vendredi 8h30-12h30 et 13h30-17h (fermé un vendredi après-midi par mois)

ESI MAISON DU PARTAGE

Adultes sans enfants.
🏠 32 rue Bouret, 75019 Paris
🚇 2 5 Jaurès
🕒 Du lundi au vendredi 8h-12h30 et 14h-16h45. Le dimanche 9h-12h30 et 14h-16h45

🚰 Se laver

BAINS-DOUCHES PYRÉNÉES

🏠 296 rue des Pyrénées 75020 Paris
🚇 3 Gambetta
🕒 Lundi au samedi 7h30-12h30
Dimanche 8h-12h. Fermé le mercredi

BAINS-DOUCHES PETITOT

🏠 1 rue Petitot 75019 Paris
🚇 11 Place des Fêtes
🕒 Mardi au samedi 12h-17h30

BAINS-DOUCHES LES DEUX PONTS

🏠 8 rue des deux ponts 75004 Paris
🚇 7 Pont-Marie
🕒 Mardi au samedi 12h-17h

BAINS-DOUCHES NEY

🚼 Accessible aux personnes handicapées
🏠 134 boulevard Ney 75018 Paris
🚇 4 Porte de Clignancourt
🕒 Lundi au samedi 7h30-12h30
Dimanche 8h-12h
Fermé le jeudi.

BAINS-DOUCHES DES HAIES

🚼 Accessible aux personnes handicapées
🏠 27 rue des Haies 75020 Paris
🚇 9 Buzenval
🕒 Mardi au samedi 7h30-12h30

BAINS-DOUCHES ROUVET

🏠 1 rue Rouvet 75019 Paris
🚇 9 Corentin Cariou
🕒 Mardi au dimanche 7h30-12h

BAINS-DOUCHES SAINT MERRI

🏠 16 rue du Renard 75004 Paris
🚇 11 Rambuteau
🕒 Lundi au samedi 7h30-13h
Dimanche 8h-12h30. Fermé le jeudi.

De nombreuses fontaines d'eau potable sont accessibles à toutes et tous, pour s'hydrater. Scannez le QR code pour les localiser:



🚰 Santé

HÔTEL-DIEU

Fermé le 14 juillet.
Aller au «Centre diagnostic»:
🏠 1 rue de la Cité 75004 Paris
🚇 4 REB B Saint Michel / Cité
Sans rendez-vous: 🕒 Lundi au vendredi à 9h. **Venir à 7h.**
Accès à la PASS ophtalmologique et bucco-dentaire.

HÔPITAL AVICENNE

Fermé le 14 juillet.
🏠 125 rue de Stalingrad 93000 Bobigny (Bâtiment Mantout)
🚇 7 La Courneuve - 8 mai 1945
PASS - Polyclinique médicale : médecine générale, IVG, chirurgie.
Aller à «l'Unité Villermeé».
Prendre rendez-vous sur place :
🕒 Lundi au vendredi 9h-16h30.
☎ 01 48 95 51 93

HÔPITAL LARIBOSIÈRE

PASS médecine générale.
Fermé le 14 juillet.
Demander «Consultation Arc-en-ciel»
🏠 2 rue Ambroise-Paré 75010 Paris
🚇 5 4 REB B Gare du Nord
Sans rendez-vous:
🕒 Lundi au vendredi à 8h. **Venir très tôt!**

HÔPITAL PITIÉ-SALPETRIERE

🏠 47-83 Bd de l'Hôpital, 75013 Paris
🚇 5 Saint-Marcel
PASS médecine générale
🕒 Lundi au vendredi à 9h. Venir dès 7h.

HÔPITAL SAINT-ANTOINE

PASS - Polyclinique médicale (spécialisée dans le traitement de la gale).
Fermé le 14 juillet.
🏠 184 rue du Faubourg Saint-Antoine 75012 Paris (Accès par la rue Crozatier).
🚇 8 Faidherbe-Chaligny, 🚇 2 Nation
Demander la «Polyclinique Baudelaire»
Sans rendez-vous :
🕒 Lundi au vendredi, venir à 8h.
☎ 01 49 28 29 50