

**Livre**  
**BLANC**  
PRÉVENTION

**Le guide  
des bons réflexes  
face aux risques climatiques**



**Comprendre  
les risques climatiques  
pour mieux s'en protéger**

L'expertise de la MAE au service de la prévention



# Comprendre

## les risques climatiques pour mieux s'en protéger

Les risques climatiques regroupent tous les phénomènes liés au climat pouvant endommager les personnes, les biens et l'environnement. Ils incluent des événements soudains comme les tempêtes, les inondations, la grêle, les fortes chaleurs ou les vents violents, mais aussi des évolutions plus progressives : hausse des températures, sécheresses répétées, modification des saisons de pluie, élévation du niveau de la mer...

**A**vec le changement climatique, ces phénomènes deviennent **plus fréquents, plus intenses et plus coûteux**. Ils touchent aujourd'hui l'ensemble du territoire : grandes villes, zones rurales, littoral comme montagne. Particuliers, entreprises, collectivités... tous peuvent être concernés.

En France, certains événements peuvent être reconnus officiellement comme **catastrophes naturelles**, ouvrant droit à une indemnisation spécifique.

Pour se protéger efficacement, il est essentiel que chacun — familles, locataires, propriétaires — **connaisse les risques auxquels sa région est exposée** : inondations, vents violents, sécheresse, canicules, grêle. Les territoires ne sont pas touchés de la même manière : comprendre son environnement permet d'adopter les bons gestes de prévention.

Cela passe également par une **vérification régulière des garanties de son assurance habitation** : quels événements sont couverts ? Quelles démarches entreprendre en cas de catastrophe naturelle ? Quels biens protéger ou déclarer ?

Au quotidien, mettre en œuvre des mesures simples — entretenir les extérieurs, sécuriser les ouvertures, protéger les installations sensibles en période de chaleur ou de gel, éviter les zones inondables — permet souvent de réduire considérablement les dommages.

Enfin, en cas d'alerte météo, **appliquer les bons réflexes** (rentre les objets, limiter les déplacements, couper certaines installations) contribue à la sécurité de toute la famille.

Mieux connaître les risques, mieux se préparer et adopter les bons comportements : telles sont les clés pour renforcer sa **résilience face aux aléas climatiques**.

### À savoir !

Depuis 1982, **plus de 34 000 communes** ont été reconnues au moins une fois en **état de catastrophe naturelle**.

Les épisodes climatiques extrêmes (pluies intenses, grêle, sécheresses, vents violents...) sont aujourd'hui **deux fois plus fréquents** qu'il y a 30 ans.

<https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/edition-numerique/chiffres-cles-risques-naturels/>

# Sommaire

## 1. Inondations : mieux connaître pour mieux se protéger

- Quand l'eau sort de son lit
- Comment les inondations affectent les foyers ?
- Mesures simples pour limiter les dégâts
- À retenir

## 2. Chaleur intense : effets, dangers et gestes essentiels

- Quand parle-t-on de canicule ?
- Les causes et aggravants
- Les risques pour la santé et le quotidien
- Préparer son foyer face aux fortes chaleurs
- À retenir

## 3. Incendies : un risque accru pour les habitations et les familles

- Comprendre le risque d'incendie domestique et naturel
- Pourquoi un incendie survient-il ?
- Des dommages matériels aux conséquences humaines
- Comment renforcer la sécurité incendie du foyer ?
- À retenir

## 4. Sécheresse et pénurie d'eau : un risque croissant pour les familles et les habitations

- Comprendre la sécheresse, un phénomène multiple
- D'où vient la sécheresse ?
- Comment la sécheresse touche le quotidien ?
- Comment réduire les risques
- À retenir

## 5. Quand le vent se déchaîne : les risques liés aux phénomènes atmosphériques violents

- Qu'est-ce qu'un événement climatique extrême ?
- Les conséquences pour les habitations et les familles
- Origines et facteurs aggravants
- Prévenir les dégâts : ce que chacun peut faire ?
- À retenir

## 6. Érosion et submersion marine : comment s'y préparer ?

- Pourquoi le littoral recule ?
- Comment réduire les risques ?
- Un risque croissant pour les zones habitées et touristiques
- À retenir

## 7. Vagues de froid : protéger son logement et sa famille

- Qu'est-ce qu'une vague de froid ?
- Les principaux risques pour les habitants
- Comment protéger son logement ?
- Quels gestes adopter en cas de vague de froid
- À retenir

## 8. Protéger son logement face aux risques climatiques

## 9. Ressources utiles - agir aujourd'hui pour protéger demain



Retrouvez l'ensemble de nos  
conseils prévention sur notre site  
[mae.fr](https://mae.fr)



En savoir plus sur notre  
assurance habitation



# 1. Inondations : *mieux connaître pour mieux se protéger*

Une inondation correspond à une submersion temporaire d'une zone habituellement hors d'eau. Elle peut être liée au débordement d'un cours d'eau, à une crue rapide, à une remontée de nappe phréatique ou encore à un ruissellement pluvial intense.

En France, il s'agit du risque naturel le plus fréquent, touchant régulièrement de nombreuses communes, rurales comme urbaines.

## Quand l'eau sort de son lit

Les inondations peuvent avoir plusieurs origines :

- **Crues de rivières et fleuves** après de fortes pluies continues ;
- **Épisodes orageux intenses**, entraînant un ruissellement brutal, surtout en zones urbaines ;
- **Saturation ou remontée des nappes phréatiques** ;
- **Submersion marine** lors de tempêtes ;
- **Défaut d'entretien ou fragilité des réseaux d'évacuation.**

Le changement climatique, en intensifiant les pluies extrêmes et les épisodes orageux, **augmente la fréquence et la gravité** de ces phénomènes.

# Comment les inondations affectent les foyers ?

Les inondations peuvent entraîner :

- des dégâts matériels importants (murs, sols, mobilier, appareils électriques),
- des pertes de documents, souvenirs et biens personnels,
- l'impossibilité temporaire d'habiter le logement,
- des risques pour la santé (eaux contaminées, moisissures, humidité),
- un fort stress psychologique pour les familles, notamment chez les enfants.

Selon la Fédération Française de l'Assurance, les dommages liés aux inondations représentent **la majorité des sinistres climatiques indemnisés** lorsqu'un arrêté de catastrophe naturelle est publié.

## Mesures simples pour limiter les dégâts

### Avant l'inondation

- Vérifier si son logement est situé en zone à risque (cartes communales, PPRI).
- Ne rien stocker d'important au sous-sol.
- Entretenir les gouttières et évacuations d'eau.
- Protéger chaudières, installations électriques et objets sensibles.
- Préparer un kit d'urgence (lampe, papiers importants, médicaments, eau).

### Pendant l'inondation

- Surélever meubles et appareils si possible.
- Couper électricité et gaz si l'eau menace d'entrer.
- Ne pas se déplacer en voiture : 30 cm d'eau suffisent pour emporter un véhicule.
- Suivre les consignes météo et préfectorales.

### Après l'inondation

- Ne pas rétablir le courant sans vérification d'un professionnel.
- Aérer, désinfecter et documenter les dégâts.
- Contacter son assureur au plus vite avec photos et inventaire.



**L'assurance Habitation MAE**  
offre plusieurs atouts pour

**accompagner les familles** : indemnisation en cas de catastrophe naturelle, prise en charge des dommages matériels, assistance aux familles

## À RETENIR !

L'inondation est **le risque naturel le plus courant** en France.

- **1 commune sur 2 est exposée** au risque inondation (source : Ministère de la Transition écologique – Cartes d'aléas).
- Le changement climatique accentue les épisodes de pluies intenses et les crues rapides.
- De simples gestes (entretenir, surélever, protéger, anticiper) permettent **de réduire jusqu'à 30-40 % des dommages** selon les études de la CCR.
- En cas de dégâts, l'indemnisation peut être activée via **la procédure Cat-Nat**.



## À savoir !

Les inondations touchent plus de 17 millions d'habitants en France.

**21 000 communes** en France sont exposées au risque inondation par débordement de cours d'eau.



## 2. Chaleur intense : *effets, dangers et gestes essentiels*

### Quand parle-t-on de canicule ?

Une canicule correspond à un épisode de chaleur intense et durable, lorsque les températures restent élevées **jour et nuit** pendant plusieurs jours, sans permettre au corps de se rafraîchir.

Ces phénomènes surviennent plus souvent en été, mais peuvent également toucher le printemps ou le début de l'automne.

Le changement climatique rend les vagues de chaleur **plus fréquentes, plus longues et plus fortes**, augmentant les risques pour la santé, l'environnement et les habitations.

### Les causes et aggravants

Les vagues de chaleur sont liées à :

- des masses d'air très chaud venant du sud,
- une absence de vent et une forte pression atmosphérique,
- le phénomène d'îlot de chaleur urbain qui augmente les températures en ville,

- le réchauffement climatique, qui multiplie la probabilité d'épisodes extrêmes.

**Certaines zones (centres-villes, appartements en étage, maisons mal isolées) sont particulièrement vulnérables.**

# Les risques pour la santé et le quotidien

## La canicule peut entraîner :

- déshydratation,
- maux de tête, crampes, vertiges,
- coup de chaleur, potentiellement mortel,
- aggravation de maladies chroniques,
- troubles du sommeil,
- risques accrus chez les personnes fragiles (enfants, nourrissons, personnes âgées, malades, animaux).

## Pour les foyers, les vagues de chaleur peuvent aussi provoquer :

- surchauffe du logement,
- dégradation de certains matériaux,
- baisse de qualité de l'air intérieur,
- risque accru d'incendie en extérieur.

## Préparer son foyer face aux fortes chaleurs

### Avant la canicule

- Aérer tôt le matin, fermer volets et fenêtres en journée.
- Prévoir des pièces fraîches ou un lieu de repli.
- Vérifier l'état de santé des personnes fragiles du foyer.
- Préparer un stock d'eau potable.

### Pendant la canicule

- Boire régulièrement, même sans soif.
- Rester dans les pièces les plus fraîches.
- Limiter les efforts physiques et sortir aux heures les moins chaudes.
- Mouiller le corps (douche, brumisation, linges humides).
- Ne jamais laisser un enfant ou un animal dans un véhicule, même fenêtres entrouvertes.

### Après la canicule

- Réhydrater et surveiller les symptômes de fatigue.
- Rafraîchir et aérer lorsque la température baisse.
- Vérifier l'état du logement (fissures dues à la chaleur, matériel électrique).



### L'assurance Habitation MAE

*joue un rôle essentiel pour accompagner et protéger les familles face aux vagues de chaleur reconnues en catastrophe naturelle.*

## À RETENIR !

- Les vagues de chaleur sont **de plus en plus fréquentes en France**.
- Elles peuvent représenter un risque sérieux pour la santé : **le coup de chaleur peut être fatal**.
- **De simples gestes** (hydrater, rafraîchir, protéger le logement) permettent de réduire fortement les risques.
- Les îlots de chaleur urbains rendent les villes **plus vulnérables**.
- Une bonne anticipation et l'adoption des **bons réflexes** protègent toute la famille.



## À savoir !

Depuis 2015, chaque été connaît **plusieurs épisodes de chaleur intense** avec une tendance à l'allongement des durées.

Un enfant peut se déshydrater **en moins de 30 minutes** dans un environnement très chaud.



# 3. Incendies : *un risque accru pour les habitations et les familles*

## Comprendre le risque d'incendie domestique et naturel

Les incendies peuvent survenir à **l'intérieur des habitations** (défaut électrique, appareil oublié, cuisine, chauffage...) ou se déclarer à **l'extérieur**, notamment en période de sécheresse ou de vent fort.

La France connaît une augmentation des feux de végétation, y compris dans des zones jusque-là peu touchées (Nord, Bretagne, Val-de-Loire), en raison du **réchauffement climatique**, de la sécheresse des sols et de la multiplication des épisodes caniculaires.

Chaque année, plus de **70 000 incendies domestiques** sont recensés en France, soit près de 200 par jour selon le ministère de l'Intérieur.

## Pourquoi un incendie survient-il ?

Les incendies peuvent avoir plusieurs origines :

### Causes domestiques

- Défauts ou surcharges électriques, prises multiples, appareils défectueux.
- Feux de cuisine (huile en surchauffe, plaques laissées allumées).
- Poêles, cheminées ou chauffages mal entretenus.
- Bougies, cigarettes mal éteintes, aérosols proches d'une source de chaleur.
- Appareils électriques laissés en veille.

### Causes extérieures

- Feux de végétation liés à la sécheresse ou à une canicule prolongée.
- Vents violents qui propagent rapidement les flammes.
- Déchets mal éteints (barbecues, mégots).
- Travaux extérieurs non sécurisés (meuleuse, chalumeau).

Le changement climatique intensifie les sécheresses et multiplie les zones à risque.

# Des dommages matériels aux conséquences humaines

## Un incendie peut entraîner :

- Des dégâts matériels lourds : destruction de pièces, toiture, mobilier, installations électriques.
- Une évacuation obligatoire voire l'impossibilité de revenir vivre dans le logement pendant plusieurs mois.
- Des pertes personnelles : documents, photos, objets à forte valeur affective.
- Des risques pour la santé : inhalation de fumée, brûlures, intoxications.
- Des impacts psychologiques importants, notamment pour les enfants (peur, anxiété, perte de repères).

## Comment renforcer la sécurité incendie du foyer ?

### Avant un incendie

- Installer au minimum un détecteur de fumée obligatoire (DAAF) par habitation.
- Faire vérifier régulièrement l'installation électrique et les chauffages.
- Éviter les surcharges de multiprises.
- Entretenir les cheminées, poêles, chaudières.
- Ne pas laisser de bougies ou d'appareils en fonctionnement sans surveillance.
- Ranger les produits inflammables dans un endroit sécurisé.
- À l'extérieur : débroussailler autour du logement, éloigner les branches du toit.

### Pendant un départ de feu

- Ne jamais tenter d'éteindre un feu important.
- Quitter immédiatement la pièce et fermer les portes derrière soi.
- Alerter les pompiers (18 ou 112).
- Évacuer le logement.
- Ne jamais utiliser un ascenseur.

### Après un incendie

- Ne pas réintégrer le logement sans validation

d'un professionnel (pompiers, électricien).

- Documenter les dégâts avec photos/vidéos.
- Aérer et sécuriser les zones touchées.
- Contacter son assureur rapidement.

## À RETENIR !

- Les incendies domestiques sont la **première cause de sinistre grave dans les foyers.**
- Plus de **70 000 incendies domestiques par an** en France.
- La canicule et la sécheresse étendent le risque de **feux de végétation** à de nouveaux territoires.
- **70 % des incendies** surviennent la nuit (sécurité civile).
- Installer un **détecteur de fumée** et entretenir ses équipements réduit le risque d'incendie de **30 à 40 %**.
- L'assurance MAE permet un soutien matériel et humain rapide en cas de sinistre.



## À savoir !

**9 incendies sur 10** sont d'origine humaine, et donc évitables

En France, **les feux de végétation ont doublé en 20 ans**, en raison du réchauffement climatique selon météo France

Un simple mégot peut déclencher un feu et atteindre **800°C en quelques minutes.**



## 4. Sécheresse et pénurie d'eau : *un risque croissant pour les familles et les habitations*

La sécheresse est un phénomène naturel qui se produit lorsque l'eau vient à manquer sur une période prolongée. Elle apparaît lorsque les précipitations sont insuffisantes par rapport aux besoins du sol, des plantes, des nappes phréatiques et des usages humains.

### Comprendre la sécheresse : un phénomène multiple

La sécheresse ne se limite pas au manque de pluie. Elle peut prendre différentes formes :

- **Sécheresse météorologique** : absence ou déficit prolongé de précipitations.
- **Sécheresse hydrologique** : baisse du niveau des rivières, lacs et barrages.
- **Sécheresse agricole** : manque d'eau dans les sols, affectant la végétation et les cultures.
- **Sécheresse des sols (RGA)** : phénomène de retrait-gonflement des argiles qui cause des fissures dans les habitations.

Le changement climatique rend ces épisodes

plus fréquents, plus longs et plus intenses, avec des impacts directs sur les logements et les usages quotidiens de l'eau.

### D'où vient la sécheresse ?

La sécheresse peut être due à :

- Un déficit de pluie durable ou répété.
- Des vagues de chaleur prolongées.
- Une mauvaise infiltration des pluies (sols artificialisés, urbanisation).
- Une pression accrue sur les ressources en eau (irrigation, usages domestiques).
- La composition des sols : les sols argileux sont particulièrement sensibles.

# Comment la sécheresse touche le quotidien ?

La sécheresse entraîne :

- **Apparition de fissures** sur les maisons, liée au retrait-gonflement des sols argileux.
- **Désordres structurels** : portes qui coinent, affaissements, murs qui se soulèvent.
- **Restrictions d'eau** : limitation de l'arrosage, remplissage piscine, lavage voiture...
- **Dégradation de la qualité de l'eau** dans certains réseaux.
- **Stress psychologique** face aux dégâts et aux coûts de réparation.

Selon la CCR (Caisse Centrale de Réassurance), la sécheresse RGA est aujourd'hui **le premier poste d'indemnisation Cat-Nat en France**, devant les inondations.

## Comment réduire les risques chez soi ?

### Avant la sécheresse

- Vérifier si sa commune est en zone argileuse à risque (carte du Bureau de Recherches Géologiques et Minières).
- Éviter de planter des arbres trop près de la maison (risque de déshydratation des sols).
- Ne pas surcharger les abords de la maison (terrasses, poteaux lourds).
- Favoriser l'infiltration : paillage, haies, sols perméables.

### Pendant un épisode de sécheresse

- Respecter les restrictions d'eau en vigueur (arrêtés préfectoraux).
- Limiter l'arrosage, les lavages extérieurs et les consommations non essentielles.
- Surveiller l'apparition de fissures.

### Après la sécheresse

- Photographier et documenter toute fissure.
- Faire constater les dégâts par un professionnel (maître d'œuvre, expert).
- Prévenir l'assureur dès qu'une reconnaissance Cat-Nat est publiée.



**L'assurance Habitation MAE**  
accompagne les familles lors  
d'un épisode de sécheresse reconnue  
en catastrophe naturelle :

- **Une assistance accessible 24h/24 et 7j/7**, aussi bien en cas de sinistre que lors d'un événement perturbateur majeur, comme une panne de climatiseur,
- **Assistance et accompagnement dans les démarches Cat-Nat**,
- **Relogement des familles** lorsque le logement est temporairement inhabitable.

## À RETENIR !

- La sécheresse est un phénomène en augmentation, accentué par le changement climatique.
- **Les sols argileux** sont responsables de nombreux dégâts sur les maisons.
- Les dommages liés à la sécheresse RGA **sont parmi les plus indemnisés en France**.
- **De simples gestes** (abords perméables, plantations adaptées, entretien) réduisent le risque.
- L'indemnisation est possible en cas de **reconnaissance officielle** de catastrophe naturelle.



## À savoir !

**54 % des maisons individuelles françaises** sont situées sur des sols argileux sensibles selon le Bureau de recherches géologiques et minières.

2022 a été **l'année la plus sèche** jamais enregistrée en France depuis 1959 selon Météo France.



# 5. Quand le vent se déchaîne :

## *les risques liés aux phénomènes atmosphériques violents*

### Qu'est-ce qu'un événement climatique extrême ?

Les tempêtes, les vents violents, la grêle et les orages sont des phénomènes climatiques soudains et dangereux. Ils peuvent causer de gros dégâts aux habitations, aux véhicules et aux infrastructures, tout en mettant les personnes en danger. Avec le changement climatique, ces événements tendent à devenir plus fréquents et plus intenses, d'où l'importance de mieux connaître les risques et d'adopter les bons gestes de prévention.

### Les conséquences pour les habitations et les familles

Les impacts les plus fréquents sont :

- Toitures endommagées / infiltrations
- Vitres, fenêtres et volets cassés
- Véhicules abîmés (grêle)
- Chutes d'arbres ou de tuiles

- Coupures d'électricité / chauffage
- Risque de blessures (objets projetés)
- Stress important (surtout chez les enfants) et parfois évacuation temporaire du logement

### Origines et facteurs aggravants

Les événements climatiques extrêmes peuvent résulter de :

- Forts contrastes de température entre masses d'air
- Dépressions atmosphériques profondes (tempêtes hivernales)
- Orages violents/supercellulaires (grêle, rafales descendantes)
- Vents tourbillonnaires (tornades, couloirs de vent)
- Conditions tropicales (cyclones, vent > 118 km/h)
- Phénomènes possibles partout en France, avec des zones plus exposées :
  - façades littorales
  - sud-ouest (grêle)
  - couloir rhodanien (vents violents)

## Prévenir les dégâts : ce que chacun peut faire

### Avant l'événement

- Entretenir régulièrement la toiture, les gouttières et les arbres proches du logement.
- Fermer et sécuriser volets, stores et fenêtres à l'approche d'un épisode.
- Rentrer ou arrimer les objets extérieurs (mobiliers, jeux d'enfants, plantes, trampoline...).
- Protéger les véhicules si possible (garage, abri).

### Pendant l'événement

- Rester à l'intérieur, éloigné des fenêtres.
- Ne pas sortir pour « vérifier les dégâts ».
- Débrancher les appareils électriques si un orage violent est annoncé.

### Après l'événement

- Photographier les dommages pour faciliter la déclaration.
- Ne toucher à aucune installation électrique avant inspection d'un professionnel.
- Contacter l'assurance le plus rapidement possible.



**L'assurance Habitation MAE**  
*accompagne les familles en cas d'événement climatique extrême en proposant :*

- **Déplacement d'un prestataire agréé** au domicile,
- Organisation possible d'un **gardien-nage du domicile**,
- **Transfert provisoire du mobilier** et prise en charge des frais de garde-meubles pendant 1 mois suivant le sinistre.

## À RETENIR !

- Les tempêtes, vents violents, orages et grêles sont parmi les événements climatiques **les plus fréquents en France**.
- **Le changement climatique** augmente leur intensité et leur saisonnalité.
- **De simples actions de prévention** permettent d'éviter une partie des dégâts.
- Une vigilance particulière est recommandée **lors des alertes Météo-France**.



## À savoir !

Une tempête de type « dépression atlantique » peut générer **des vents supérieurs à 120 km/h à l'intérieur des terres**.

Les grêlons les plus gros jamais enregistrés en France dépassaient **12 cm de diamètre** (équivalent à une balle de plage).



## 6. Érosion et submersion marine : *comment s'y préparer ?*

Le niveau de la mer monte progressivement, principalement à cause du réchauffement de l'eau et de la fonte des glaciers. Cette hausse fragilise les littoraux, car la mer emporte peu à peu le sable et attaque les falaises : c'est l'érosion côtière. Ce phénomène naturel existe depuis toujours, mais il s'accélère aujourd'hui avec des tempêtes plus fréquentes, l'aménagement du bord de mer et la montée des eaux, qui augmentent les submersions. Résultat : les zones habitées et touristiques proches du rivage sont de plus en plus exposées, d'où l'importance de s'informer sur les risques et d'anticiper l'évolution du littoral.

### Pourquoi le littoral recule ?

L'érosion côtière correspond au recul progressif du trait de côte, c'est-à-dire la limite entre la terre et la mer. Elle se produit lorsque les vagues, le vent et les courants emportent peu à peu le sable et fragilisent les plages et les falaises. C'est un phénomène naturel, mais il s'intensifie avec le temps.

### Plusieurs facteurs amplifient aujourd'hui

#### **l'érosion :**

- La multiplication des tempêtes, qui génèrent des vagues plus puissantes capables d'arracher des pans entiers de plage ou d'affaiblir des falaises.
- L'urbanisation du littoral, qui rigidifie les côtes (digues, routes, bâtiments) et perturbe

les mouvements naturels des sédiments.

- L'élévation du niveau de la mer, qui augmente la fréquence des submersions et réduit le temps de « repos » des plages, accélérant leur disparition.

## Comment réduire les risques ?

### Mesures individuelles

- S'informer sur les zones à risques grâce aux cartes locales (PPRL, documents communaux) pour connaître le niveau d'exposition de son habitation.
- Éviter de construire trop près du rivage ou dans des secteurs déjà fragilisés.
- Respecter les consignes en cas de tempête ou d'alerte submersion pour assurer la sécurité du foyer.

### Mesures collectives

- Mettre en place des protections côtières (digues, épis, rechargement en sable).
- Adapter l'urbanisme en tenant compte du recul du trait de côte et, si nécessaire, envisager la relocalisation de certains bâtiments.

## Un risque croissant pour les zones habitées et touristiques

L'érosion côtière entraîne une fragilisation progressive des zones habitées proches du rivage. Les maisons, immeubles, campings ou commerces situés en bord de mer peuvent se retrouver menacés par le recul du trait de côte, nécessitant parfois des travaux de protection, un déplacement des bâtiments ou, dans les cas extrêmes, une évacuation.

Les infrastructures publiques : routes, parkings, réseaux d'eau et d'électricité, digues, promenades littorales subissent également des dégradations accélérées. Leur entretien ou leur reconstruction représente un coût important pour les collectivités.

Le phénomène provoque aussi la disparition progressive de plages, dunes, marais et zones naturelles, ce qui affecte la biodiversité locale et l'attractivité touristique. Lors des tempêtes ou épisodes de submersion marine, les risques deviennent encore plus élevés, pouvant entraîner des dommages rapides et massifs sur les habitations et les infrastructures.

### À RETENIR !

- Le niveau de la mer **augmente régulièrement** et accélère le recul des côtes.
- Plus de **20 % du littoral français** est en érosion.
- Les tempêtes et submersions rendent ces risques plus dangereux pour les habitants.
- **Anticiper et comprendre** l'évolution du littoral est essentiel pour protéger son logement et organiser l'aménagement du territoire.



### À savoir !

5200 logements pourraient être affectés par le recul du trait de côte d'ici 2050

<https://www.adaptation-changement-climatique.gouv.fr/dossiers-thematiques/impacts/erosion-du-littoral>

Le littoral atlantique est l'un des plus concernés par ces reculs rapides.



## 7. Vagues de froid : *protéger son logement et sa famille*

Les vagues de froid sont des épisodes de températures exceptionnellement basses, parfois accompagnées de neige, de gel et de vent glacial. Elles peuvent durer plusieurs jours et affecter fortement le quotidien : risques pour la santé, perturbations des transports, fragilisation des habitations et hausse des besoins énergétiques. Dans un contexte de variabilité climatique, ces phénomènes restent fréquents en France et nécessitent une bonne préparation, notamment pour les familles, les établissements scolaires et les collectivités.

### Qu'est-ce qu'une vague de froid ?

Une vague de froid est une période où les températures restent très basses pendant plusieurs jours. Elle peut s'accompagner de gel, neige, verglas ou vent renforçant la sensation de froid. Elle survient surtout en hiver, parfois au début du printemps, et touche davantage les personnes fragiles (enfants, seniors, malades).

### Les principaux risques pour les habitants

- **Risques pour la santé** : hypothermie, gelures, aggravation de maladies respiratoires ou cardiovasculaires.
- **Accidents du quotidien** : chutes liées au verglas, routes glissantes, mauvaise visibilité.
- **Perturbations** : écoles fermées, transports interrompus, difficultés d'approvisionnement.

- **Impact énergétique** : surchauffe des logements, risques liés aux appareils de chauffage (incendies, intoxications au monoxyde de carbone).

## Comment protéger son habitation ?

### Bien préparer son logement avant le froid

- Améliorer l'isolation (portes, fenêtres, passages d'air) pour garder la chaleur.
- Protéger les canalisations du gel avec des gaines isolantes.
- Purger les tuyaux extérieurs pour éviter qu'ils éclatent avec la glace.

### Chauffage : sécurité et équipements indispensables

- Entretenir la chaudière, le poêle ou la cheminée
- Prévenir les risques d'intoxication au monoxyde de carbone
- Prévoir un kit de base : produits dégivrants, lampe d'appoint, couvertures, batterie externe
- Prévoir une autonomie minimum en cas de coupure de courant.

## Quels gestes adopter en cas de vague de froid ?

En cas de vague de froid, limiter les déplacements, s'habiller chaudement en protégeant les extrémités et le visage, et accorder une vigilance particulière aux enfants, aux personnes âgées et fragiles sont des gestes essentiels. À domicile, une aération quotidienne reste nécessaire pour éviter l'humidité et préserver le confort et la santé.

## À RETENIR !

- Les vagues de froid exposent les familles à **plusieurs risques** : problèmes de santé (hypothermie, gelures), accidents domestiques (glissades, intoxications liées au chauffage), dégradations matérielles (canalisations gelées, pannes).
- **Une habitation bien préparée limite fortement les dégâts** : isolation efficace, protection du réseau d'eau, entretien du système de chauffage, matériel d'appoint disponible.
- **Des gestes simples au quotidien** font la différence : s'habiller chaudement, surveiller les personnes fragiles, ventiler régulièrement, sécuriser les déplacements et adapter sa conduite automobile.
- L'assurance habitation **reste un allié essentiel** en cas de sinistres liés au gel, à l'eau ou aux dommages matériels, et peut accompagner les familles pour une prise en charge rapide.



### À savoir !

Le vent peut faire ressentir une température **jusqu'à 10°C plus froide** que la réalité : c'est l'effet "wind chill".

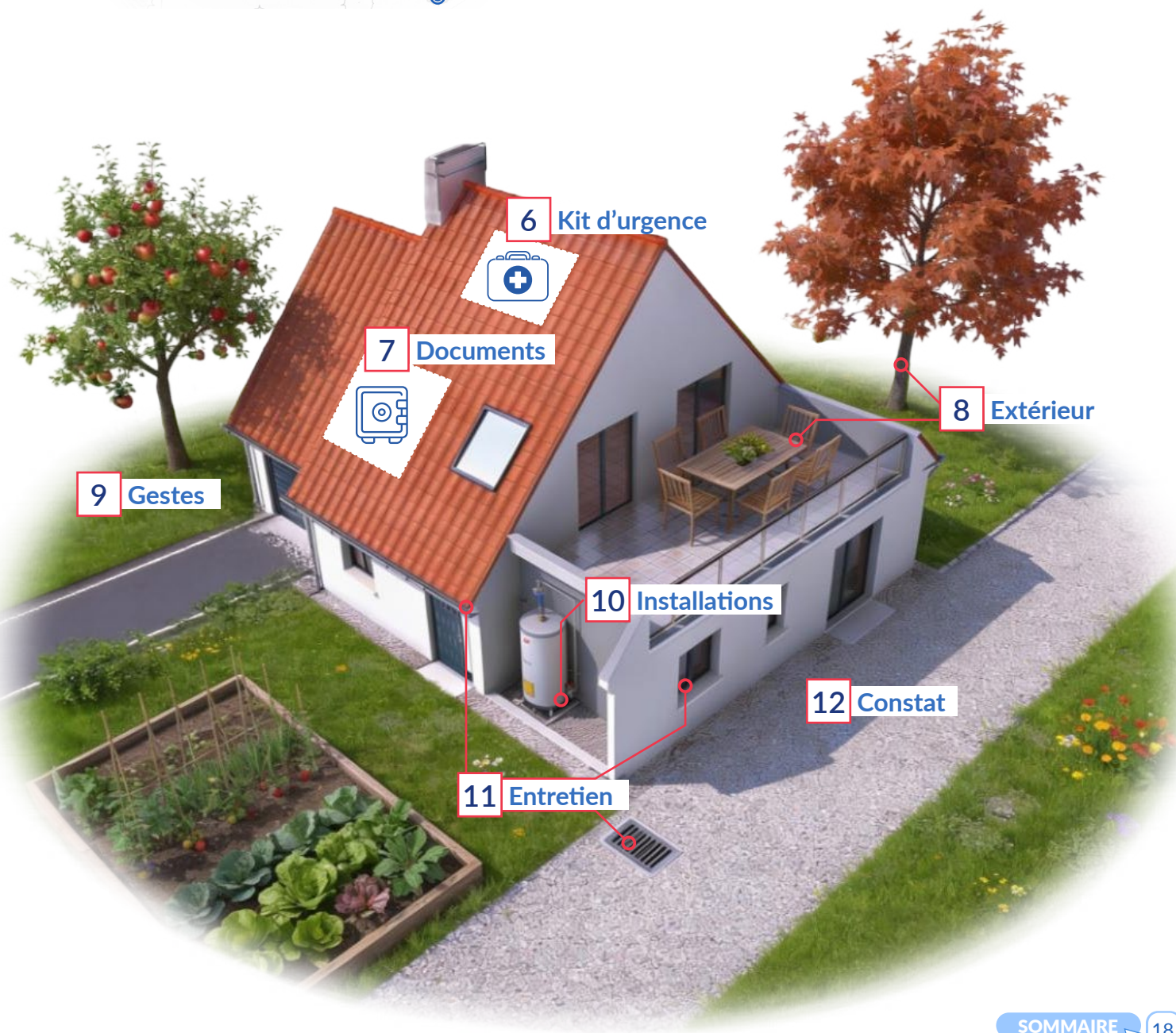
Chaque hiver, plusieurs centaines **d'intoxications au monoxyde de carbone** sont recensées en France, souvent liées à un chauffage mal entretenu.

Le gel peut faire éclater une canalisation en quelques heures seulement.

# 8. Protéger son logement face aux risques climatiques



5 Garanties



- 1 Connaître les risques de sa commune**
  - ✓ Consulter les PPR (inondation, littoral, sécheresse), cartes d'aléas et alertes météo locales.
- 2 Surveiller la météo et les alertes officielles**
  - ✓ S'informer via Météo-France et les préfectures pour anticiper les épisodes extrêmes.
- 3 Se préparer aux fortes chaleurs**
  - ✓ Aérer tôt le matin, fermer volets en journée, prévoir de l'eau et un espace frais.
- 4 Prévenir les effets du froid**
  - ✓ Isoler portes et fenêtres, protéger les canalisations et entretenir le chauffage.
- 5 Vérifier ses garanties d'assurance**
  - ✓ S'assurer que les risques climatiques sont bien couverts et connaître les démarches à suivre en cas de sinistre.
- 6 Préparer un kit d'urgence**
  - ✓ Lampe, eau, médicaments, radio, numéros utiles, batteries externes.
- 7 Protéger les documents importants**
  - ✓ Stocker papiers officiels, photos, objets précieux dans des espaces hors d'eau ou numérisés.
- 8 Sécuriser les extérieurs**
  - ✓ Rentrer mobilier, objets légers, plantes, et fixer tout ce qui peut s'envoler.
- 9 Adopter les bons gestes en cas d'inondation**
  - ✓ Ne pas descendre à la cave, couper électricité/gaz, éviter l'usage de la voiture.
- 10 Protéger les installations sensibles**
  - ✓ Électricité, chaudière, pompe à chaleur, parfois à surélever en zone inondable.
- 11 Entretenir son logement régulièrement**
  - ✓ Nettoyer gouttières, évacuations, toitures et vérifier l'état des joints et ouvertures.
- 12 Rester vigilant après l'événement**
  - ✓ Photographier les dégâts, contacter l'assurance rapidement, sécuriser les lieux.

# 9. Ressources utiles

Pour mieux anticiper les risques climatiques, il est essentiel de s'appuyer sur des sources fiables, publiques et actualisées, comme la vigilance météo, Vigicrues ou les plans locaux (PPRI, PPRL, PPRM), outils gratuits et officiels qui permettent de réduire significativement les dommages. De la prévention à la cartographie des aléas, en passant par les dispositifs d'alerte, les ressources nationales telles que la CCR, le BRGM, Météo-France ou GéoRisques offrent aux familles, aux collectivités et aux professionnels les informations indispensables pour protéger leur foyer et leur territoire, renforçant ainsi leur résilience face aux aléas naturels.



## Connaître les risques de son territoire

### GÉORISQUES

(Ministère de la Transition écologique)  
Carte officielle des risques naturels et technologiques : inondations, séismes, mouvements de terrain, feux de forêt, retrait-gonflement des argiles, submersion marine...

### Cartes communales des PPR (PPRI, PPRL, PPRM)

Plans de prévention des risques naturels : inondation (PPRI), littoraux (PPRL), mouvements de terrain (PPRM). Consultables via les mairies, préfectures ou GéoRisques.



Géosciences pour une Terre durable

**brgm**

### Cartes du trait de côte et de l'érosion côtière

Données officielles sur l'érosion, les zones vulnérables, les projections futures.



## Suivre les alertes et événements en temps réel



Météo-France  
Vigilance météorologique  
Cartes des alertes en cours : vents violents, orages, inondations, neige/verglas, canicule, froid extrême.



Vigicrues  
(Ministère de la Transition écologique)  
Suivi en temps réel des cours d'eau, risques de crues, prévisions hydrologiques.



Vigicrues Flash  
(Météo-France + SCHAPI)  
Alerte rapide aux crues soudaines, particulièrement utiles en zones urbaines et dans le Sud de la France.



## Mieux comprendre les phénomènes climatiques

GRUPE  
CAISSE CENTRALE DE RÉASSURANCE



Analyses et études sur les sinistres climatiques, carte Cat-Nat, rapports sur la sécheresse RGA, projections climatiques.



**Climat & projections**  
Explications pédagogiques, données climatiques locales, scénarios du réchauffement



L'océan en référence

(Haut niveau marin, submersion, élévation du niveau de la mer)  
Données sur l'évolution du niveau des océans et les submersions littorales.



## Ressources pour la prévention au quotidien



**SÉCURITÉ CIVILE  
& GESTION DES CRISES**

**Ministère de l'Intérieur**  
Consignes officielles en cas d'inondation, tempête, canicule, grand froid, orages...



**Office National des Forêts**

Règles, risques, comportements interdits, obligations légales, carte des zones sensibles.

## Agir aujourd'hui pour protéger demain

Les risques climatiques occupent désormais une place centrale dans le quotidien des familles, des établissements et des territoires. Inondations, vagues de chaleur, sécheresses, tempêtes, incendies ou érosion côtière : ces phénomènes, autrefois considérés comme exceptionnels, deviennent plus fréquents, plus intenses et plus coûteux sous l'effet du changement climatique. Leur impact ne se limite pas aux dommages matériels ; ils touchent également le bien-être, la santé, la sécurité et la capacité d'organisation de chacun.

Face à ces défis, l'assurance demeure un pilier important pour accompagner les familles après un sinistre. Elle permet de faire face aux imprévus, de reconstruire, de remplacer et de retrouver une stabilité plus rapidement. Associée à une prévention active, elle contribue à réduire l'impact humain, psychologique et économique des catastrophes.

**En se préparant aujourd'hui, nous protégeons ce qui compte le plus demain : nos familles, nos habitations et nos territoires.**

Retrouvez l'ensemble  
de nos **contenus prévention**  
sur mae.fr

---



VIDÉOS



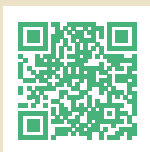
ARTICLES



INFOGRAPHIES



PODCASTS



Page d'accueil conseils  
prévention sur mae.fr



En savoir plus sur notre  
assurance habitation

Retrouvez-nous aussi sur les réseaux sociaux



@MAEassurance



@la-mae



@mae.assurance



@mae.assurance.fr

