

S1E4 - La France a chaud

Progresse en français grâce à l'actualité



Comment ça marche ?

Retrouve la transcription complète de l'épisode ci-dessous 😊

Les mots qui apparaissent en bleu sont expliqués dans l'espace abonnés : [Le français de l'actu](#)

Pour retrouver le détail du vocabulaire, des quiz et des activités complémentaires, rendez-vous [ici](#).



Je me présente en quelques mots :

Je suis Marianne, professeure de Français Langue Étrangère, et je propose des **cours particuliers** ([ici](#)) et des **cours collectifs** ([là](#)), pour t'aider à **gagner en confiance et en fluidité** en français.

Si tu te poses des questions sur le meilleur accompagnement pour toi, je répondrai avec plaisir à tes questions [ici](#) : cet **appel de 15 minutes** est **gratuit** et permet de faire connaissance 

Introduction

Au moment où je te parle, ici, il fait chaud. Il fait même très chaud.

Alors, je bois beaucoup d'eau, je suis les **prévisions météo** avec plus d'attention que d'habitude et je regarde mon chat dormir tranquillement au soleil.

Dans cet épisode, tu l'auras deviné, on va parler du temps qu'il fait, on va parler de chaleur, de **canicule** et de ce qu'on **met en place**, en France, pour y faire face.

Si tu ne me connais pas encore, je suis Marianne, professeure de français et dans ce podcast, je te présente une actualité en français deux fois par mois.

Télécharge la transcription qui accompagne le podcast, elle est gratuite, et si tu veux aller plus loin, rends-toi dans le Club du podcast pour découvrir des activités de niveau B2/C1. Toutes les infos sur l'abonnement sont dans la description de l'épisode.

Allez, c'est parti !

Le développement

J'ai chaud, mais il faut savoir que j'habite à Brest, en France. C'est une ville située à l'ouest de la France, réputée pour être très **pluvieuse**, et où les températures varient assez peu : en général, il n'y fait ni très froid, ni très chaud.

Donc forcément j'ai un peu de **mal à** supporter les 28 degrés celsius qu'on a actuellement, mais je dois dire que dans le reste de la France, c'est une autre **paire de manches**. C'est une expression qu'on utilise pour dire : la situation est différente.

Dans le reste de la France, en ce début du mois de juillet, il ne fait pas 28 degrés, mais près de 40 degrés celsius. Pour te donner une petite idée, si tu habites aux États-Unis par exemple, ça correspond à 82 degrés fahrenheit.

Il fait donc *extrêmement* chaud. Je te donne 2 expressions idiomatiques qui te permettront de le dire d'une autre façon :

- On peut dire qu'un **soleil de plomb** s'est abattu sur l'Europe. Ça veut dire que la chaleur y est très présente, très lourde.

- Et il est difficile de rester **en plein cagnard**. C'est une expression familière pour dire qu'il est difficile de rester sous ce soleil brûlant.

On dit donc : un soleil de plomb et en plein cagnard.

Et quand il fait très chaud pendant plusieurs jours et qu'il y a un risque sur la santé des personnes, on appelle cette période une **canicule**.

Dans l'espace abonnés, je t'explique l'étymologie du mot "canicule" et pourquoi c'est un dérivé du mot "chien" en latin [ouaf / ouaf]. Je ne t'en dis pas plus.

En France, depuis 2001, il y a différents niveaux d'alerte en cas de canicule. Le niveau jaune correspond à un pic de chaleur, le niveau orange à une canicule et le niveau rouge à une canicule extrême.

Lundi 30 juin 2025, 84 **départements** français étaient en alerte orange, et mardi 1^{er} juillet, 16 départements sont passés en alerte rouge. 84 départements, ça représente plus des trois quarts du territoire, plus de 75% du territoire **métropolitain**.

Ce niveau d'alerte est **inédit** : depuis 2001, ça n'était jamais arrivé qu'un nombre aussi important de départements soit touché. C'est une vague de chaleur qui est précocée et qui dure dans le temps.

On avait déjà **battu des records** en 2024 : c'était l'année la plus chaude jamais enregistrée sur la planète. Mais le **réchauffement climatique** semble **s'accroître**. Les températures continuent d'augmenter.

La chaleur est **suffocante**, elle empêche de respirer correctement en France et dans le sud de l'Europe plus globalement. Des températures extrêmement élevées ont été observées en Espagne, en Italie ou encore au Portugal.

Bien sûr, cette longue période de chaleur a des conséquences sur les gens, sur leur sommeil, sur l'hydratation ou encore sur le risque de faire des **malaises**.

Et chacun a ses petites techniques pour éviter ces risques.

J'ai demandé à deux personnes très importantes pour moi et qui habitent à Paris de m'expliquer comment ça se passait pour elles, comment elles font supporter la chaleur.

D'abord, voici ce que m'a dit ma sœur, qui à cause de son métier ne peut pas faire de **télétravail**, ne peut pas travailler à distance :

*"Alors moi ce que je fais pour lutter contre la canicule, c'est que la nuit j'ouvre toutes les fenêtres de mon appartement en grand pour faire rentrer la fraîcheur chez moi et puis j'utilise un **ventilateur** aussi. J'en ai un dans ma chambre et dans le salon. Ensuite, avant d'aller au travail, je ferme toutes les fenêtres et les **volets roulants**, pour ne pas que la lumière chauffe dans l'appartement pendant la journée, et puis je m'hydrate."*

Elle utilise donc des **ventilateurs**, qui mettent l'air en mouvement, et, surtout, elle ferme ses volets pendant la journée. Les **volets**, c'est ce qui permet d'empêcher la lumière de passer par les fenêtres.

Ensuite, mon amie Clémence m'a envoyé ce message. Elle utilise plusieurs expressions idiomatiques. On va l'écouter en entier mais si tu ne comprends pas tout, ne t'inquiète pas, je te donne quelques explications après l'écoute :

"Alors moi d'habitude je supporte assez la chaleur, mais c'est que là ça commence à être un peu costaud. Alors j'ai sorti mon méga joker. C'est vrai que d'habitude, je dors tout le temps avec une couette dans sa housse de couette et là, j'ai enfin passé le pas, j'ai rangé ma couette et je dors juste avec un drap. Ben je peux vous dire que j'ai pas mal dormi du tout la nuit dernière."

Alors si je **décortique** un peu son message, Clémence nous dit que ça commence à **être costaud**. C'est une expression familière pour dire que la chaleur commence à être forte, ça commence à être difficile.

Elle a donc sorti son "**méga joker**", là aussi c'est familier. Un "méga joker", c'est un très grand joker. Et dans ce contexte, un joker, c'est un atout, ici une technique, qu'on utilise au dernier moment, et qui nous donne un avantage dans une situation difficile.

Son joker, c'est de remplacer la couette par un simple drap. La **couette**, c'est ce qui te tient chaud dans le lit quand tu dors, et le **drap**, c'est un tissu plus fin, que tu mets sur ton lit pour protéger ton matelas, par exemple.

Elle a donc "**passé le pas**", ça veut dire qu'elle a franchi ce cap, elle a pris cette décision qu'elle prend très rarement, et c'est une bonne chose parce qu'elle a **pas mal** dormi la nuit dernière. Quand un francophone te dit "pas mal", selon le contexte, tu peux le

remplacer par “bien” ou “très bien”. Ici, Clémence nous dit en réalité qu’elle a très bien dormi.

Si tu le souhaites, reviens quelques minutes en arrière et réécoute le message pour voir si c’est plus clair maintenant !

Ce que je te propose aussi pour t’exercer, c’est de réfléchir en français, dans ta tête ou à voix haute, à ce que tu répondrais à cette question : “En général, comment fais-tu pour mieux supporter la chaleur en période de canicule ?”.

Bon, les actions individuelles, c’est très bien, c’est nécessaire, mais cette canicule précoce soulève aussi une autre question : comment s’adapter collectivement aux conséquences du réchauffement climatique ?

En France, comme dans d’autres villes européennes, l’adaptation aux fortes chaleurs se fait progressivement et elle n’est pas encore complètement **aboutie**, elle n’est pas complètement satisfaisante.

D’abord, parce qu’on n’est pas encore habitué à ces chaleurs, même si leur fréquence augmente. Contrairement à d’autres pays, en France, il n’y a pas de **climatisation** dans toutes les écoles, les logements, les bureaux et les hôpitaux.

Et aussi parce que selon certains, le sujet est trop longtemps resté un **angle mort** des politiques publiques. Un angle mort, c’est une zone que tu ne vois pas, en particulier quand tu conduis une voiture, et tu peux l’appliquer à d’autres contextes. En politique, un angle mort est un sujet qui n’est pas vraiment considéré et pas traité.

Je vais te parler en particulier de 4 lieux et de leur adaptation au réchauffement climatique : on va parler des espaces publics, des logements, des lieux de travail et enfin, des hôpitaux.

Commençons par les espaces publics.

Ce sont les **citadins**, les habitants des villes, qui souffrent le plus en période de canicule. Le **béton**, la faible présence de végétation et la circulation de voitures participent à l’augmentation des températures. Il peut y avoir jusqu’à 10 degrés d’écart entre Paris et la campagne proche de Paris.

Certaines villes proposent donc de végétaliser les espaces publics, de mieux valoriser les points d'eau, comme les fleuves, d'imposer des limitations de vitesse aux voitures, ou enfin d'ouvrir les piscines ou les musées climatisés aux seniors.

Concernant les logements, selon une étude de la Fondation pour le logement des défavorisés, 42% des Français disent avoir souffert de la chaleur dans leur logement en 2024. C'est encore pire à Paris, puisque les jolis toits en zinc, ces toits gris et lisses qui sont typiques de Paris, font chauffer les appartements qui se situent juste en-dessous.

Il faut donc généraliser l'**isolation thermique** des logements. Un logement isolé au niveau thermique est un logement dans lequel il ne fait pas trop froid en hiver et pas trop chaud en été.

Pour certains, c'est une priorité pour empêcher notamment de mettre de la climatisation partout. La climatisation n'est pas neutre, elle a un coût énergétique très important, puisqu'elle représenterait 10% de la consommation électrique mondiale.

Ensuite, au travail, jusqu'à présent, les mesures prises pour protéger les travailleurs de la chaleur dépendaient des employeurs et des secteurs. C'est en train de changer, petit à petit.

Ce mardi 1er juillet, un **décret** a été publié en France. Il oblige les employeurs à s'adapter aux alertes de Météo-France et à proposer des aménagements, comme une adaptation des horaires ou des tâches, ou encore des volets, de la climatisation, des ventilateurs ou des brumisateurs. Un **brumisateur**, c'est un spray qui permet de vaporiser de l'eau sur le visage pour se rafraîchir.

Enfin, dans les hôpitaux, la situation est difficile. Certains services d'urgence sont **saturés** : il y a trop de demandes par rapport aux capacités de prise en charge.

Et ça a des conséquences sur les décès. En 2024, la chaleur a causé une surmortalité de 3700 personnes.

Pour éviter cela, des messages de prévention sont diffusés dans les médias et au niveau local, pour sensibiliser les gens aux gestes de protection individuelle et pour limiter le nombre de personnes qui se rendent aux urgences.

En conclusion, en France, il y a des avancées dans l'adaptation au réchauffement climatique, mais ça reste insuffisant.

Selon l'**ONG** Greenpeace, l'État traite ces épisodes caniculaires comme s'ils étaient passagers ou ponctuels, alors que c'est un problème de plus en plus fréquent.

Pour finir, je voulais te laisser avec ce concept : celui de "**justice thermique**", que je trouve intéressant. C'est la sociologue Marlyne Sahakian qui le met en avant pour parler des inégalités face au confort thermique.

Dès maintenant et dans les prochaines années, il y aura un enjeu de garantir à toutes et à tous la possibilité de se rafraîchir, de travailler dans de bonnes conditions même s'il fait chaud et de se protéger de la chaleur, en particulier si l'on est vulnérable.

C'est pour cette raison que les politiques d'adaptation au réchauffement climatique sont importantes, tout comme les politiques qui visent à réduire les **émissions de gaz à effet de serre**.

La conclusion

C'est fini pour aujourd'hui, j'espère que cet épisode t'a plu ! Je serai curieuse d'avoir ton avis là-dessus.

Dans l'espace abonnés, je te propose de m'envoyer un message vocal ou un texte court pour chaque épisode, pour que tu puisses partager ton opinion et recevoir une correction personnalisée.

Pour aller plus loin, n'oublie pas de télécharger la transcription, qui est gratuite, et de consulter les ressources que j'ai indiquées dans la description.

Je te remercie d'écouter ce podcast. N'hésite pas à le noter sur les différentes plateformes et je te dis à dans deux semaines pour un nouvel épisode sur l'actualité en français.

À bientôt !