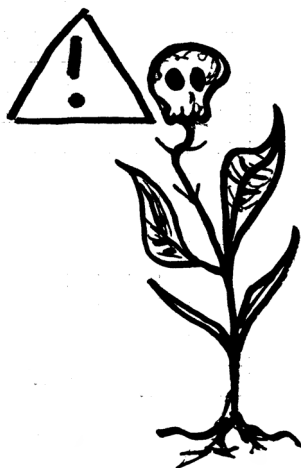
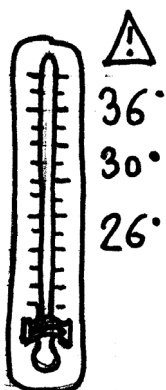


Recettes pour canicules

Conseils de survie en cas de vague de chaleur*



* Surtout si on vit en ville et qu'on n'a pas beaucoup de thune



AVANT-PROPOS¹

Ce **Zine** est une tentative, un peu **dérisoire**, de rassembler des infos et des astuces pour supporter et survivre (à bas coût) pendant ces périodes qui sont devenues « normales ».

Il a été rédigé pendant la **canicule** de juin 2026 à **Genève**, dans un appartement mesuré entre 33° et 37°.

Révisé et augmenté en juillet, il sera imprimé en août et disponible en **version pdf**.

Les **informations** proviennent de recherches sur le **web** et d'expériences personnelles : elles sont **critiquables** et non exhaustives.

Les **conseils** sont choisis selon un critère subjectif (j'ai chaud).
Vérifiez et adaptez les solutions à votre situation personnelle.

1 : Des remarques ? coucou@lamouche.ch

RECHAUFFEMENT CLIMATIQUE ¹

La communauté scientifique nous avertit depuis 40 ans. ²

Le système actuel nous pousse à la fuite en avant, au technosolutionnisme, aux actions individuelles alors que les entreprises, les milliardaires et les **multinationales** continuent à empoisonner la planète et que l'**individualisme** nous aveugle.

Chaque année, on change de sujet dès que le thermomètre redescends, en espérant que l'année prochaine il fera moins chaud.

C'est mort.



1 : **Playlist à écouter** : Génération boum boum - <https://soundcloud.com/user-745508455/planete-boum-boum-generation-boum-boum>

2 : Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (**GIEC**) : <https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/>

LA CHALEUR TUE ! ³

Les **canicules** et les vagues de **chaleur** se font de plus en plus fréquents, les **villes** et les **logements** ne sont pas conçus pour y faire face, l'organisation urbaine arrache plus **d'arbres** qu'elle n'en plante...

Les personnes les plus **fragiles et précaires** sont celles qui vivent dans les zones les plus hostiles et inadaptées... Les **inégalités** augmentent face à la canicule, aussi au travail ⁴!

◇ Les personnes fragiles sont ⁵:

Les enfants, les personnes **âgées**, mais surtout les personnes **médicalisées**, (qui prennent des **médicaments** qui impactent la régulation corporelle : thyroïde, antipsychotiques, etc...), les personnes **psychiatriquées** ou **neuroatypiques** (qui peuvent avoir du mal à se rendre compte des signaux d'alerte), les personnes vivant avec des **troubles psy** ou des **addictions**. ^{6 + 7}

Les personnes **précaires, pauvres et isolées** sont aussi les plus à risque. (Spoiler alert : souvent les mêmes que ci-dessus)

◇ **Prenez des nouvelles de votre entourage !**

3 : **RTS** : <https://www.rts.ch/info/sante/2026/article/canicule-en-europe-plus-de-12-000-morts-fin-juin-dont-220-en-suisse-29305378.html>, 2026

4 : **Solidarités 2026** : <https://solidarites.ch/journal/466-2/la-canicule-une-violence-sociale/>, juillet 2026

5 : La chaîne de Za : « Canicules : qui sont les premières victimes ? » <https://www.youtube.com/watch?v=UFxIIs37P2I>

6 : **La chaîne de Za** : « La canicule c'est psychophobe » https://www.youtube.com/watch?v=56O_fec3OMo, 20 avril 2026

7 : **La chaîne de Za** : « Canicule : le programme que personne ne veut écrire » <https://www.youtube.com/watch?v=-KqwjYlnF3g&t=72s.>, 7 juin 2026

ECHELLE DE CHALEUR

Δ Dès 26 °C

Inconfort, **fatigue**, et début du danger pour les personnes fragiles.

✕ L'Asloca estime qu'une telle chaleur intérieure prolongée peut constituer un défaut du logement. ⁸

Δ À partir de 30 °C

Zone d'alerte. Troubles de la **concentration**, **épuiement**, risques **cardiaques**.

- ✕ Mettez en place des tactiques de refroidissement du corps.
- ✕ Préservez votre sommeil et limitez les efforts.

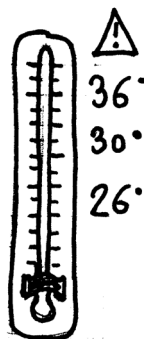
Δ Au-dessus de 35 °C

Zone de **danger extrême**.

Le corps est soumis à un stress intense.

Signes d'alerte à ne pas ignorer : **Coup de chaud**, déshydratation, **confusion**, maux de tête et même hallucinations !

- ✕ Demandez de l'aide avant le malaise.
- ✕ Prenez des mesures pour votre santé !



QUAND S'INQUIÉTER ?

Confusion, apathie, rougeur, hallucinations...

La chaleur tue !

✕ Appelez des **secours** et ne restez pas dans cet état.

HYDRATATION

Urines foncées ? C'est un signe : buvez de l'eau !

Une **fringale** ? C'est peut-être de la soif : buvez de l'eau !

TEST DE DÉSHYDRATATION

Pincer doucement un peu de **peau** du dessus de la main ou de l'avant-bras pendant 3 secondes. Vérifier que la peau est souple et se remet en place. En cas de **déshydratation** la peau garde la forme et revient lentement à plat. Hydratez-vous !

✕ Voir **point 1** et **recette** d'infusions froides

IMPACTS PSYCHIQUES ET SOCIAUX

Manque de **sommeil**, **irritabilité**, perte d'appétit, **décompensation**, **anxiété**, troubles de l'humeur, **crises** psychotiques, risques suicidaires.

La chaleur augmente aussi les risques liés à l'alcool et les **violences** (principalement envers les personnes minorisées)⁹.

✕ **Prenez-soin de vous**, acceptez de ralentir

✕ **Limitez vos efforts** et activités mentales.

9 : RTS : <https://www.rts.ch/info/sante/2026/article/la-canicule-favorise-la-hausse-des-violences-envers-les-femmes-29286888.html>

PRECAUTIONS DE BASE (CONSEILS)

1. Hydratez-vous !

Avec de l'eau, des jus, des **tisanes**, (même du café)... des fruits.

✕ **Pas besoin** de boissons **isotoniques** ou d'électrolytes hors de prix (sauf pour les sportifs ou le travail physique en plein cagnard) ¹⁰

LOGEMENT

2. **Aérer** au maximum pendant les heures les plus fraîches.

Les placards aussi gardent la chaleur : ouvrez tout !

3. **Bloquer les UV** du soleil ! Fermer les **volets**, les fenêtres, les rideaux... tout pour empêcher le **soleil** de rentrer.

✕ Pas de volets ? Il est possible de bloquer les UV et de gagner quelques degrés avec une **couverture de survie**¹¹ (argenté à l'extérieur) sur les fenêtres. ¹² (L'eau ça marche mal : prendre du **scotch** !)

✕ Découper au format et fixer dedans avec du scotch (pas trop puissant pour ne pas abîmer les cadres) ou placer à l'extérieur (fabriquer un «store» avec de la ficelle).

✕ On peut aussi badigeonner les vitres avec du blanc de Meudon et même du yaourt !

4. Se munir d'un **thermomètre** (si possible) et noter les températures : ça peut vous aider à évaluer la **gravité** du danger (voir échelle). Ou justifier une demande de baisse de loyer... ¹³

10 : Sarah Campiche MD : <https://threadreaderapp.com/thread/2078416842301829251.html>

11 : Ca se trouve en pharmacie

12 : <https://mouton-resilient.com/couverture-de-survie-fenetre-canicule/>

13 : <https://www.24heures.ch/locataires-quand-la-chaaleur-justifie-une-baisse-de-loyer-322158617069>

5. **Comparer la température** intérieure et extérieure :

Ne pas aérer avant que la température externe soit plus basse que l'intérieur.

6. Acheter un ventilateur ou créer des **courants d'air** naturels (seulement quand il fait plus frais dehors).

A défaut : utiliser un **éventail** !

◇ Choisir un éventail **pas trop grand**, pas trop cher, **pratique** à transporter et qui ne fait pas de bruit quand on l'utilise (la chaleur rend irritable, facilitez-vous la vie !)

7. Fabriquer un **brumisateuse** : avec un pulvérisateur pour plantes, une bouteille de spray vide, un brumisateuse de produit à lunettes... Lavée et remplie d'eau.

◇ Pas la peine d'acheter de l'eau de source en bombe aérosol jetable ! Sauf si tu veux niquer la planète.

8. Utiliser des **bouillottes froides** : Congeler des bouteilles d'eau (5 dl) ou des blocs de glace et les envelopper dans un **torchon** (pour éviter les brûlures de froid).

◇ En stocker plusieurs et faire un tour. C'est une solution efficace pour refroidir le corps et pour **dormir**.

◇ Zones efficaces : aisselles, aine, nuque, cuisses.

9. Prendre des **douches** tièdes ou fraîches (pas froides) régulièrement.

10. Poser une **serviette mouillée** sur la peau : l'évaporation refroidit le corps. (Mais pas super agréable)

11. Trouver un **refuge climatique** : Parcs, bois, bords de l'eau, commerces climatisés, bibliothèques climatisées, cinémas (si on a les moyens).

◇ Demander l'**asile** chez quelqu'un qui a un logement moins chaud, aller à la montagne... Au pire : s'installer dans la cave ou dehors.
Se **baigner** si on veut/peut (attention au soleil).

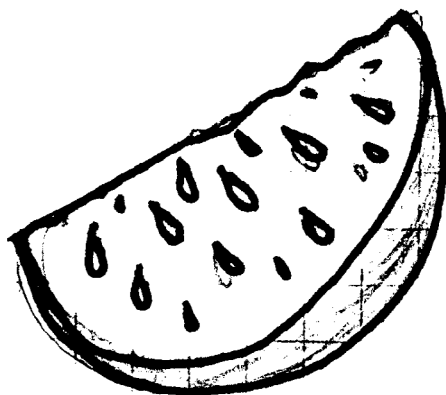
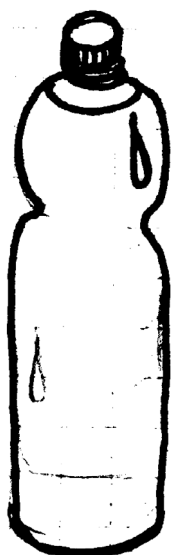
12. Sortir aux heures les moins chaudes, avec une bouteille d'eau, un parapluie ou une **ombrelle**, marcher à l'**ombre**, faire des **pauses**.

13. Se réfugier dans un commerce **climatisé** si besoin.

◇ Astuce : une bouteille **congelée** garde l'eau plus froide plus longtemps (attention à la condensation).

14. **Limiter les efforts** et les activités au maximum.
Les activités **mentales** aussi !

15. **Manger** (froid) : quelques recettes à adapter selon vos possibilités et vos goûts dans les pages suivantes.



MANGER

La chaleur **épuise**, stresse le corps, on perd l'**appétit**, mais le corps a besoin de nutriments pour se défendre !

En cas de canicule, c'est la loi du moindre effort.

On n'allume pas le four, on **évite les cuissons**, on privilégie des aliments qui hydratent, et on n'oublie pas les **protéines** !

Limitez vos déplacements, mais profitez des **commerces climatisés** ! Faites les **courses** le matin si possible.

Stockez tout ce qui pourra vous aider à combiner des repas simples, froids, précuisinés.

C'est OK de manger des aliments **en boîte** ou congelés, de prendre des sauces toutes faites, de **limiter les préparations**.

◇ Le corps réclame du sucre

Ce n'est pas le moment de se priver (mange cette glace !). Attention quand même aux limonades et boissons isotoniques : trop de sucre augmente le risque de chute de tension et hypoglycémie.

◇ Alcool = mauvaise idée

L'alcool accélère la **déshydratation**, bloque la régulation thermique du corps et augmente le risque de **malaise** grave ou de coup de chaleur (sans parler des **risques** d'accident et des **violences**).

RECETTES FRAÎCHES ET FACILES

INFUSIONS FROIDES

Mettre 1 ou 2 sachets de votre **tisane** préférée (thym-citron, hibiscus, thé vert, etc.) dans 1 **bouteille** ou un pichet de 1.5 litres.

Ajouter du **sucré**, du citron, des herbes fraîches (si vous aimez-avez-veuillez).

Mettre **au frais** pendant **1h** (ça infuse tout seul).

✕ Astuce : prévoir 2 bouteilles et alterner pour en avoir en continu.

CAFÉ MAZAGRAN (d'origine algérienne)

- ◇ 1 cuillère à café de **sucré** (roux)
- ◇ 1 cuillère à soupe de **jus de citron** (frais ou en bouteille)
- ◇ 1 **café serré** (ou 2 shots d'expresso) = 1dl
- ◇ Des **Glaçons**

Mélanger le sucre et le citron dans un bocal (shaker), ajouter les glaçons (plein), verser le café (tiède) dessus et secouer ! (Ajuster selon vos goûts.)

✕ Attention le café est diurétique, buvez aussi de l'eau.

YAOURT GLACÉ

- ◇ Fruits congelés (baies, morceaux d'abricot...etc.)
- ◇ Yaourt nature ou séré
- ◇ Sirop d'érable, miel, ou sucre

Sortir une portion de fruits du congélateur
Ajouter 2-3 cuillères à soupe de yaourt
Sucrer selon ses goûts

SALADES D'ÉTÉ (presque) sans cuisiner :

Ingrédients de base & Formule :

- ◇ 1 part de féculent
- ◇ 2 parts de légumes
- ◇ 1 part de protéines
- ◇ Graines
- ◇ Sauce

Crudités :

Tomates, carottes, concombre, pastèque, pommes, oignons nouveaux, avocat... etc.

Boîtes :

Pois-chiches, haricots blancs/rouges, lentilles, maïs, haricots verts, cœurs de palmier, feuilles de vignes...

Sauces :

Huile d'olive, sauce soja, vinaigres, jus de citron, tahini (pâte de sésame), mayo, mirin...

Herbes séchées ou fraîches

Féculents :

Pâtes, riz, quinoa, boulgour, patates, pois-chiches, etc....

- ✕ A cuire quand il fait frais, mettre des portions au frigo.
- ✕ Astuce : trancher et congeler le pain frais en tranches (et toaster)

Noix et graines :

Tournesol, courge, noix, cacahuètes (non salées), sésame, cajou... etc.

Protéines :

Thon, poissons en boîte, dés de gruyère, féta, tofu mariné et/ou fumé, œuf dur... Quinoa, légumineuses...

VINAIGRETTES DE BASE

La « classique »

- ◇ 1 cuillère à soupe de **vinaigre** (balsamique)
- ◇ 1 cuillère à soupe de sauce **soja** (ou doubler le vinaigre)
- ◇ 3 cuillères à soupe **d'huile** (d'olive)
- ◇ 1 cuillère à café de **moutarde**

La « méditerranéenne »

- ◇ 1 cuillère à soupe de **jus de citron**
- ◇ 1 cuillère à soupe **d'huile** (d'olive)
- ◇ Sel, poivre
- ◇ Herbes sèches selon goût (origan, basilic, etc.)

L' « asiatique »

- ◇ 1-2 cuillères à soupe de **tahini** (pâte de sésame)
- * Ou de beurre de cacahuètes
- ◇ 2 cuillères à soupe de **sauce soja**
- ◇ 1 cuillère à soupe de **vinaigre** (de riz, de pomme, etc.)
- ◇ 1 cuillère à café de **sucre** (ou de miel)

- ✕ Allonger avec un peu d'eau si besoin
- ✕ Ajouter du piment en poudre si on aime

Options selon les envies

- ◇ Mirin (optionnel) ou vin blanc
- ◇ Miel, sucre (optionnel)
- ◇ Piment (optionnel)
- ◇ Mayonnaise, yaourt
- ◇ Bouillon
- ◇ Wasabi, tabasco...

Pois-chiches & pastèque : (2-4 portions)

- ◇ 1 boîte de pois chiches égouttée
- ◇ $\frac{1}{2}$ concombre
- ◇ 1 - 2 tomates
- ◇ Pastèque
- ◇ Oignons nouveaux
- ◇ 1 bloc de féta (200 gr) émietté

Couper et mélanger dans un grand bol

- ◇ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ◇ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ◇ Sel, poivre, herbes de Provence

Ajouter et mélanger

Haricots & poisson (2-4 portions)

- ◇ 1 boîte de haricots blancs égouttée
- ◇ 1 boîte de thon (sardines, ou autre)
- ◇ 1-2 tomates
- ◇ $\frac{1}{2}$ concombre
- ◇ Oignons nouveaux

Couper et mélanger dans un grand bol

- ◇ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ◇ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ◇ Sel, poivre, persil

Ajouter et mélanger

Variantes

- ✕ Haricots rouges, maïs, piment, oeuf
- ✕ Haricots verts, asperges, sardines, olives, gruyère

Quinoa & tofu (3-4 portions)

◇ 100 gr de quinoa, riz ou boulgour

Cuire dans de l'eau salée selon instructions

◇ Crudités au choix (concombre, carottes, radis, épinards)

◇ 1 pomme

Couper en dés et ajouter

◇ 1 bloc tofu ferme

Mariner avec soja, ail en poudre, piment...

◇ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou autre

◇ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

◇ 1 cuillère à soupe de mayo

◇ Tabasco, coriandre ou basilic

Ajouter

✕ **Astuce tofu** : congeler le bloc avant usage permet de le rendre plus ferme et de lui faire perdre plus d'eau (pour mieux absorber la marinade, mieux cuire).

La marinade est importante : soja, vin, épices, condiments (l'ail en poudre !).

✕ **Utiliser du chimichurri comme vinaigrette**

Salade asiatique froide

◇ Nouilles asiatiques/vermicelles

Cuire dans de l'eau salée + Rincer à l'eau froide et égoutter

◇ Pousses de haricots mungo (lavées)

◇ Carottes en lamelles (utiliser un économe)

◇ Champignons de paris émincés

◇ Oignons nouveaux

Mélanger

◇ 1 bloc de tofu fumé

◇ 1 cuillère à soupe de sauce soja

◇ 1 cuillère à café d'huile de sésame

◇ Ail en poudre (flocons de piment optionnel)

Egoutter le bloc, couper en cubes, mariner

◇ Cacahuètes non salées ou noix de cajou, ou sésame

◇ Coriandre ou basilic thaï (optionnel)

Servir généreusement par-dessus

Variantes au tofu :

✕ Crevettes cuites décongelées, restes de poulet...

Sauce sésame

- ◇ 1 cuillère à café de sucre
- ◇ 2 cuillères à soupe de sauce soja
- ◇ 1 cuillère à soupe de vinaigre (de riz, de pomme, ou autre)
- ◇ 2 cuillères à soupe de tahini
(pâte de sésame ou beurre de cacahuètes)
- ◇ 1 cuillère à soupe d'eau ou de bouillon

Options selon les envies :

- ✕ 1 cuillère à soupe de mirin (optionnel) ou vin blanc
- ✕ 1 cuillère à café de miel (optionnel)
- ✕ Piment (optionnel)
- ✕ 1 cuillère à soupe de mayonnaise (par gourmandise)

Cette sauce est aussi super pour faire des nouilles sautées !

Tzatzíki

◇ 1 concombre râpé à la râpe à rösti

Saler et égoutter, ou presser à la main.

◇ 1 pot de séré à la crème ou yaourt végétal de type grec

◇ Sel, poivre, un peu de jus de citron

Ajouter et mélanger

◇ Menthe fraîche et ail pressé (si on veut)

Hoummous

◇ 1 pot de pois chiches égoutté ~300 gr (garder un peu de jus)

◇ 1 cuillère à soupe de tahini (pâte de sésame)

◇ 1-2 cuillères à café de jus de citron (frais ou en bouteille)

◇ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

◇ Ail et oignon en poudre (1/2 cuillère à café) - ou ail frais

◇ Sel, poivre, paprika, thym, cumin en poudre selon les goûts

Mixer plus ou moins finement, ajouter du jus et corriger l'assaisonnement si besoin.

Chimichurri

- ◇ 1 bouquet de basilic
- ◇ 1 bouquet de coriandre
- ◇ 1 bouquet de menthe
- ✕ Variantes : ciboulette, persil... autres

Hacher finement ou grossièrement

- ◇ 1 oignon (blanc, rouge, nouveau, échalotte)
- ◇ 2-3 gousses d'ail
- ◇ 1-2 piment rouge frais

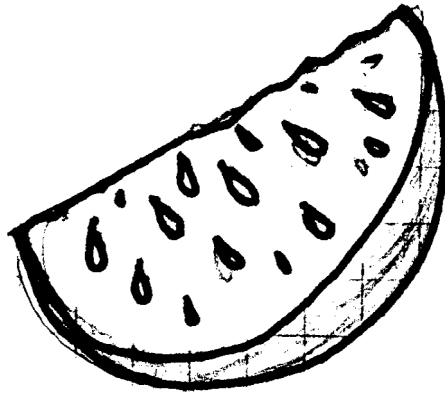
Hacher et ajouter aux herbes

- ◇ 3-4 cuillères à soupe de vinaigre
- ◇ 2-3 cuillères à soupe de jus de citron
- ◇ 3-5 cuillères à soupe d'huile (d'olive)
- ◇ Sel, poivre

Ajouter et ajuster au goût et à la consistance



La Mouche éditions



Sinon, on pourrait aussi ¹:

- ◇ Planter des arbres
- ◇ Manger moins (ou pas du tout) de viande
- ◇ Boycotter temu, amazon et la fast fashion
- ◇ Mettre fin au capitalisme
- ◇ Militer !

Mais c'est plus long et un peu plus compliqué.

1 : @morgan.noam : Guide pour sortir de la sidération climatique
https://www.instagram.com/p/DbbGF7sCHTJ?img_index=1