



10 CONSEILS

POUR MIEUX VIVRE LA CHALEUR EN ÉTÉ

Objectif : Bloquer la chaleur le jour et faire entrer la fraîcheur la nuit

1 Fermez les volets et rideaux en journée

Bloquez le soleil dès le matin, surtout si votre logement est exposé sud ou ouest.



2 Aérez uniquement aux heures fraîches

Ouvrez tôt le matin et tard le soir, quand l'air extérieur est plus frais.



3 Créez des courants d'air

Ouvrez des fenêtres opposées pour faire circuler l'air. Une seule façade ? Ouvrez la porte d'entrée quelques minutes.



4 Éteignez les appareils inutiles

Les appareils électriques dégagent de la chaleur, même en veille.



5 Limitez l'usage du four et des plaques

Privilégiez des repas froids ou peu cuits pour éviter de chauffer le logement.



6 Portez des vêtements légers

Amplés et de couleurs claires de préférence.



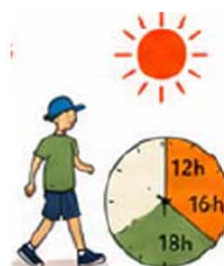
7 Hydratez-vous régulièrement

Boire de l'eau aide le corps à mieux supporter la chaleur.



8 Adaptez vos activités

Évitez les efforts entre 12h et 16h (10h-18h en cas de fortes chaleurs).



9 Utilisez un ventilateur intelligemment

Placez une bouteille d'eau froide ou un linge humide devant pour plus d'efficacité.



10 Fermez les portes des pièces exposées

Isolez les pièces les plus chaudes pour éviter que la chaleur ne se diffuse.

