



# 10 CONSEILS

## POUR MIEUX VIVRE LE FROID EN HIVER

Objectif : Garder la chaleur le plus longtemps possible, tout en renouvelant l'air

### 1 Ouvrez les volets et rideaux en journée

Laissez entrer la chaleur du soleil pour réchauffer naturellement votre logement.



### 2 Fermez tout dès la tombée de la nuit

Fermez volets, rideaux et fenêtres pour conserver la chaleur accumulée.



### 3 Aérez chaque jour pendant 5 à 10 minutes

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



### 4 Fermez les portes des pièces peu utilisées

Concentrez la chaleur dans les pièces de vie.



### 5 Ne rien mettre devant ou sur les radiateurs

Laissez la chaleur circuler librement.



### 6 Maintenez une température stable

Évitez les variations importantes de chauffage.



### 7 Chez vous, habillez-vous chaudement

Portez plusieurs couches pour mieux conserver la chaleur corporelle.



### 8 N'obstruez pas les entrées d'air

pour permettre une bonne circulation de l'air.



### 9 Évitez de coller les meubles aux murs extérieurs

Laissez un espace pour que l'air circule et limite l'humidité.



### 10 Profitez des apports de chaleur existants

La présence humaine ou la cuisine réchauffent le logement.

