

Confort d'été

En cette période de fortes chaleurs, adoptez les bons réflexes pour garder la fraîcheur dans votre logement, même sans clim, et limiter l'impact sur l'environnement.

Soyez écocitoyen, préservez-vous de la chaleur en adoptant des gestes simples et efficaces !

Adoptez les bons gestes !

Ouvrez et fermez au bon moment...

Le meilleur moyen de garder son logement frais est d'empêcher la chaleur d'y entrer !



En journée

- **Fermez les volets** avant que le soleil ne tape sur les fenêtres,
- **Fermez les fenêtres** bien avant que la température ne dépasse celle du logement,
- **Laissez les portes intérieures fermées** pour ne pas faire circuler l'air chaud d'une pièce à l'autre.



En soirée, la nuit ou tôt le matin

- **Quand l'air extérieur est frais, c'est le moment d'ouvrir** : faites circuler l'air en ouvrant les fenêtres et les portes pour créer des courants d'air.

Trucs & astuces...

- **A l'intérieur** : limitez au maximum les émissions de chaleur comme celles des appareils ménagers, ordinateurs et consoles de jeux en veille,
- **Hydratez-vous** : buvez de l'eau régulièrement, tout au long de la journée,
- **Évitez les efforts physiques**,
- **Protégez-vous du soleil et de la chaleur** en évitant de sortir entre 11h et 16h.



Bon à savoir !

Un numéro national gratuit est mis à votre disposition de 9h à 19h :

Info Canicule Service : 0 800 06 66 66

Vous pouvez aussi trouver toutes les informations sur l'évolution des périodes de chaleur **sur le site de Météo France**

Pour plus d'informations, téléchargez le dépliant d'information "**Canicule**" de l'Ademe"

