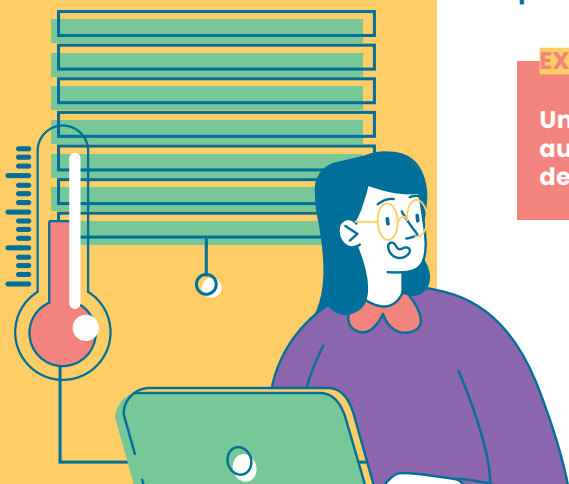


# MON LOGEMENT EN ÉTÉ

## CONSEILS POUR MIEUX VIVRE LES CANICULES

- Amoindrir les effets liés aux températures chaudes
- Optimiser le confort de votre logement



### ○ VENTILER LA NUIT

Entre **21 h et 9 h**, créer des courants d'air pour rafraîchir le logement et évacuer l'air chaud

### ○ EN JOURNÉE, RÉDUIRE LA CHALEUR VENANT DE L'EXTÉRIEUR

**Fermer les fenêtres** en pleine journée  
**Fermer les volets** dans les pièces non occupées ou les entrebâiller dans les pièces occupées.

### ○ LIMITER L'USAGE DES APPAREILS DOMESTIQUES

TV, ordinateur, ampoules, plaques de cuisson, four...) produisent de la chaleur

Pour limiter leur impact :

- ◆ préférer des **appareils éco-performants** à l'achat = étiquette A  
Ils produisent moins de chaleur
- ◆ **les utiliser**, si possible, **quand il fait plus frais**

#### EXEMPLE

Un cycle de sèche-linge équivaut au fonctionnement d'un radiateur de 1000 W pendant plus de 2 heures.