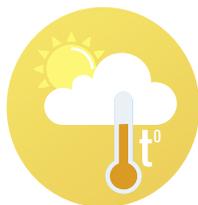


CHAUD DEHORS, *frais dedans* !

Quand la température extérieure grimpe pendant plusieurs jours, il n'est pas toujours facile de conserver ou retrouver un peu de fraîcheur chez soi. Voici quelques conseils pour ne garder que le meilleur de l'été !



FAIRE BAISSER LA TEMPÉRATURE

La chaleur vient de l'extérieur. Créez de l'ombre pour éviter le soleil qui se réfléchit sur vos vitres et sur les murs.

Tenez compte de l'orientation de votre appartement. Orienté au sud, son ensoleillement est plus long. Fermez les fenêtres qui laissent entrer de l'air chaud.

Adoptez ces bons réflexes :

- **Fermez les volets et les fenêtres** aux heures les plus chaudes de la journée, ou dès le matin avant de partir.
- La nuit, **créez un courant d'air** en ouvrant les fenêtres et les volets pour laisser entrer la fraîcheur.
- **Plantez des végétaux dans vos jardinières.** Ils amènent de la fraîcheur et créent un peu d'ombre.



PROFITER DE SON BALCON, DE SA TERRASSE, DE SON JARDIN

Un parasol bien attaché, une chaise longue, des plantes qui apportent un peu de fraîcheur, et même un petit coin-repas, vous permettent de profiter pleinement de l'été, à condition de respecter deux règles :

- Ne pas déranger vos voisins par des fumées, des odeurs ou en leur bouchant la vue.
- Ne pas percer ou changer l'aspect extérieur de la façade (par l'installation de stores ou de pergola) sans demander au préalable, par écrit, une autorisation à votre agence Ophéa.

FERMER SES VOILETS
EN JOURNÉE
PERMET DE RÉDUIRE
LA TEMPÉRATURE
INTÉRIEURE **DE 2°C.**
SI LA TEMPÉRATURE
EXTÉRIEURE EST ÉLEVÉE.

CHAUD DEHORS, *frais dedans !*



UTILISER LA VENTILATION

La ventilation permet d'évacuer de la chaleur. Elle est bien utile pour créer des circulations d'air et améliorer le confort.

Pour une ventilation efficace :

- **La température extérieure doit être moins élevée que la température intérieure.**
Aérez donc de préférence le matin ou la nuit.
- **Ouvrez si possible deux fenêtres sur deux façades opposées** pour créer un courant d'air.
- **Nettoyez régulièrement à l'eau savonneuse** les bouches d'aération de votre appartement, elles seront plus efficaces.
- **Equipez-vous d'un ventilateur orientable.**
Il apporte de la fraîcheur en brassant l'air ambiant.
- **Le brasseur d'air de plafond** favorise une circulation lente et régulière de l'air. Privilégiez un modèle équipé d'un régulateur de vitesse et surtout, vérifiez la hauteur sous plafond avant d'installer l'appareil.



DIMINUER LES APPAREILS ÉLECTRIQUES

- **Tout appareil électrique dégage de la chaleur** ; limitez le nombre d'appareils en veille.
- **Évitez d'utiliser votre four ou votre fer à repasser** aux heures les plus chaudes.
- **Inutile de laisser fonctionner un ventilateur s'il n'y a personne** dans la pièce, car il ne rafraîchit pas l'air, il le brasse.



ATTENTION AUX PERSONNES ÂGÉES, FRAGILES, AUX BÉBÉS...

Il y a de vrais risques à une exposition trop longue à la chaleur :

- **Un brumisateur d'eau est très efficace** pour abaisser la température du corps et l'hydrater.
- **Buvez beaucoup d'eau** (au minimum 1,5 L par jour).
- Eventuellement **réorganisez la pièce** la plus fraîche pour y passer l'essentiel de votre temps.

L'isolation des logements par l'extérieur réalisée lors des travaux OPHÉA favorise une température plus stable et plus confortable été comme hiver.