

Sensation  
de chaleur ?

Pas de courant  
d'air ?

## Améliorer votre confort d'été avec des écogestes pour rester au frais !



# Quelques écogestes qui font la différence

À la maison comme à l'extérieur, il existe de nombreuses solutions pour rester au frais tout en limitant sa consommation.

## Des gestes pour améliorer son confort



RÉDUISEZ AU MAXIMUM  
L'UTILISATION  
D'APPAREILS  
ÉLECTRIQUES  
LORS DES PÉRIODES CHAUDES



PRIVILÉGIEZ  
DES REPAS FROIDS  
QUI NE NÉCESSITENT  
PAS DE CUISSON



HYDRATEZ-VOUS  
RÉGULIÈREMENT  
CELA PERMET  
DE MIEUX SUPPORTER  
LA CHALEUR



FERMEZ  
LES FENÊTRES  
ET LES VOIETS  
EN JOURNÉE



UTILISEZ  
DES VÊTEMENTS  
LIÉS À LA SAISON

Gains ressentis :  
baisse  
jusqu'à 5 °C



## Végétation et eau pour rafraîchir son logement



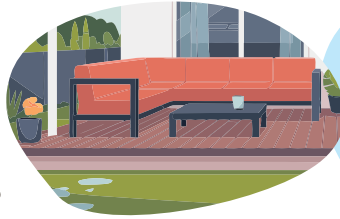
A L'INTÉRIEUR,  
LES PLANTES  
APPORTENT PAR ÉVAPOTRANSPIRATION  
UNE CONFORTABLE  
AMBIANCE DE FRAÎCHEUR.  
L'ÉVAPORATION NATURELLE AVEC  
UNE FONTAINE  
OU UN MUR D'EAU  
ABAISSE LA TEMPÉRATURE DE L'AIR  
AMBIANT À PROXIMITÉ IMMÉDIATE.



A L'EXTÉRIEUR  
DES BÂTIMENTS,  
UNE VÉGÉTATION  
À FEUILLES  
CADUQUES  
APPORTE DE  
L'OMBRAGE EN ÉTÉ.

## Améliorer le bâti de son logement pour le préserver de la chaleur

Les surfaces minérales (en pierre, en béton), stockent la chaleur toute la journée et la restituent la nuit.



POUR LA TERRASSE,  
PRÉFÉREZ DES  
**MATÉRIAUX QUI  
STOCKENT MOINS  
LA CHALEUR**  
QUE LE BÉTON OU LA PIERRE  
(LE BOIS PAR EXEMPLE).



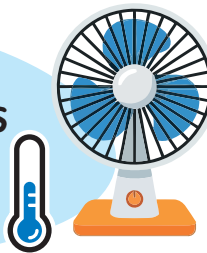
PRIVILÉGIEZ  
**GRAVIERS ET PAVÉS  
FILTRANTS**  
POUR LES ALLÉES  
(DU JARDIN, DU GARAGE...)



INSTALLEZ  
**PERGOLAS  
AUVENTS ET  
BRISES SOLEILS**  
AUX FENÊTRES

## Utiliser la ventilation mécanique

**UN VENTILATEUR  
PLAFONNIER ET LES  
VENTILATEURS PORTATIFS**  
PERMETTENT DE BRASSER L'AIR ET  
DONNE UNE SENSATION DE FRAÎCHEUR  
POUR UNE FAIBLE CONSOMMATION  
D'ÉLECTRICITÉ.

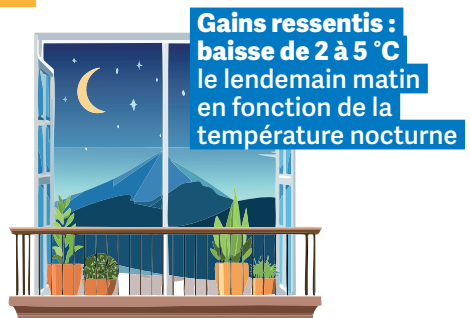


**ÉVITEZ**  
L'UTILISATION DE  
**CLIMATISEURS**  
MOBILES BRUYANTS,  
**ÉNERGIVORES**  
ET PEU EFFICACES

**Gains ressentis : moins 2 à 3 °C**  
en combinant la pose d'un brasseur d'air  
performant à une aération adéquate.

## Optimiser la ventilation naturelle

**FAVORISEZ  
LA VENTILATION  
NATURELLE NOCTURNE  
TRAVERSANTE.**  
ELLE PERMET DE RAFFRAÎCHIR UNE  
ZONE EN ÉVACUANT LA CHALEUR  
EMMAGASINÉE LA JOURNÉE.



**Gains ressentis :  
baisse de 2 à 5 °C**  
le lendemain matin  
en fonction de la  
température nocturne



# Récapitulatif

Garder son logement frais en été (sans climatisation) avec 4 gestes simples qui font la différence :

**1 : Empêcher la chaleur de pénétrer dans son logement**

**2 : Garder « le frais » en journée**

**3 : Faire entrer « le frais » la nuit**

**4 : Améliorer son confort par la ventilation**



RÈGLE D'OR :  
**JE FERME LE JOUR,  
J'OUVRE LA NUIT !**



**On ne peut pas toujours baisser la température ...  
mais on peut gagner plusieurs degrés de confort.**

**ADHL**  
**L'Agence Départementale  
de l'Habitat et du Logement**

**Tél. : 04 66 27 70 00**  
**slime@adhl.gard.fr**  
**<https://adhl.gard.fr/>**

