

APPORTEZ DE LA FRAICHEUR ... à votre logement

Si votre logement est mal isolé,
on parle de bouilloire thermique (en été)
et de passoire thermique (en hiver).

Voici ce que vous pouvez faire...



Attention aux chocs thermiques
(différence chaud/froid liée à la clim)
= le cœur souffre et peut générer
des malaises.
>>> cf le conseil ADEME



Effectuer des ouvertures collectives
la nuit dans l'immeuble (en toute
sécurité) pour capter la fraîcheur
extérieure.



Éviter au maximum le soleil dans
les pièces (agit comme un radiateur
qui chauffe longtemps) : fermer les volets,
stores, les rideaux isolants ou installer
des cartons, tissus tendus. Il fait un peu
plus sombre mais beaucoup moins chaud !



Aérer pendant la nuit.
Durant le jour = ventilateur
avec bouteille glacée devant
ou linge mouillé
(consomment peu).
Un brasseur d'air plafonnier
est plus efficace (coût: 300€).



Mouiller le sols, les rideaux,
les balcons, s'allonger au sol
si carrelage ou pierre.



Éviter les appareils qui
produisent de la chaleur
(fer à repasser, four...) ou décaler leur usage
en début de soirée.
Éteindre la nuit...



Pensez à profiter
des lieux publics frais :

LES MAIRIES
LES MAISONS BEL ÂGE
LES MUSÉES
LES ÉGLISES
LES BIBLIOTHÈQUES
LES PARCS ET JARDINS
LES COMMERCES CLIMATISÉS

Voici la carte des fontaines
à eau et des parcs à Marseille :

[HTTPS://WWW.MARSEILLE.FR/
DECOUVRIR-MARSEILLE/PATRIMOINES-
ET-MONUMENTS/FONTAINES](https://www.marseille.fr/decouvrir-marseille/patrimoines-et-monuments/fontaines)



Privilégier les isolants
à fort déphasage
(ils retardent l'entrée
de la chaleur).



Parlez entre voisins de
travaux nécessaires dans
l'immeuble (ex: isolation
toit, ventilation efficace):
contacter son bailleur.



Intérieur : privilégier
les couleurs claires
(elles sont réfléchissantes
et ne captent pas la chaleur
mais la réfléchissent).

PRENDRE DES NOUVELLES
DE SES PROCHES
+ EN CAS D'URGENCE
APPELER LE 15



ACCEPTER QUE
L'ÉPISODE DE
CANICULE PASSE



DISPOSITIF GRATUIT SLIME

> DIAGNOSTIC LOGEMENT À DOMICILE
> ACCOMPAGNEMENT : IDENTIFIER LES AMÉLIORATIONS
POSSIBLES ET LES APPUIS, POUR MISE EN ŒUVRE

APPORTER DE LA FRAICHEUR ... à votre corps



Porter des vêtements amples et de couleurs claires
Attention, au soleil, les vêtements clairs laissent passer les UV.



Penser aux faces été/hivers des matelas.
Éviter les draps en polyester, préférer le coton ou lin.



Sortir en début ou fin de journée, voire la nuit.



Profiter des parcs, des rues ombragées, des rues végétalisées, des jardinières de rue (comme sur la Canebière).

Le conseil Ademe avec la climatisation :

NE CRÉEZ PAS PLUS DE 5 À 7 °C DE DIFFÉRENCE ENTRE VOTRE LOGEMENT ET L'EXTÉRIEUR.



Éviter les effort physiques intenses.



Profiter au maximum des zones d'ombre.
Pour + de fraîcheur, utilisez plantes, pares-soleil...



Prendre des douches / bains frais..
La mer / les plages en début ou fin de journées.
Pensez aux piscines gratuites.



Boire de l'eau tiède ou bien pas trop froide, car le froid est un signal contraire à l'action que doit poursuivre le corps (à savoir se rafraîchir en transpirant).



Cuisiner sans cuisson (salades, plats froids) **ou cuire en début de soirée** pour évacuer la chaleur la nuit.
Privilégier les fruits et légumes qui contiennent beaucoup d'eau.

Lien vers le site santé public France :

[HTTPS://WWW.SANTEPUBLIQUEFRANCE.FR/CLIMAT/FORTES-CHALEURS-CANICULE](https://www.santepubliquefrance.fr/climat/fortes-chaleurs-canicule)

vous avez chaud ?

VOUS AVEZ DU MAL À DORMIR ?

VOUS AVEZ DU MAL À RAFFRAÎCHIR VOTRE LOGEMENT ?

VOUS FAITES DES MALAISES ?

VOUS ÊTES DE PLUS EN PLUS FATIGUÉS ?

Votre CPTS et le Geres peuvent vous conseiller !

Retrouvez cette documentation et beaucoup d'autres conseils sur www.cptsmarseille1-2-3.fr



WWW.CPTSMARSEILLE1-2-3.FR
RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX FB / IN / LK

