

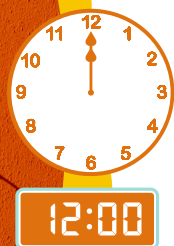
LE GUIDE HORAIRE DU CONFORT D'ÉTÉ : ACTIONS !

OBJECTIF : BLOQUER LA CHALEUR LA JOURNÉE, L'ÉVACUER LA NUIT



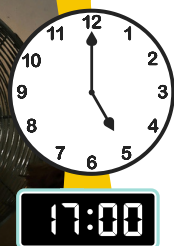
08:00 LAISSER LA CHALEUR DEHORS

- Fermer toutes les fenêtres
- Fermer les volets exposés au soleil
- Garder entrouverts les volets à l'ombre pour conserver de la lumière



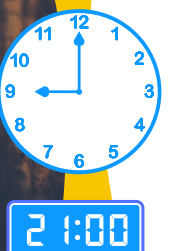
12:00 À 17:00 GARDER LE FRAIS

- Garder fenêtres et volets fermés côté soleil
- Allumer un ventilateur pour créer de l'air
- Se vaporiser le visage avec de l'eau
- Rester dans la pièce la plus fraîche du logement



17:00 À 21:00 LE PIC DE CHALEUR

- Maintenir toutes les fenêtres fermées
- Poursuivre l'utilisation des ventilateurs et des vaporisateurs, pour s'humidifier
- Garder les volets exposés au soleil, fermés



21:00 À 07:00 FAIRE ENTRER LA FRAÎCHEUR

- Ouvrir largement les fenêtres
- Laisser les volets entrouverts pour faire circuler l'air
- Créer des courants d'air si possible (ventilateurs, fenêtres opposées...)

3 RÈGLES D'OR POUR QUE ÇA MARCHE



Bloquer le soleil avant qu'il n'entre dans les pièces



Éviter les appareils qui chauffent (fours, plaques, ordinateurs...)



Rafrâchir légèrement l'air avec un linge humide pendu devant une fenêtre la nuit



LES STRUCTURES QUE L'ON PEUT SOLLICITER

ASSOCIATIONS	TÉLÉPHONE / MAIL	TYPE D'INTERVENTIONS
DISPOSITIF SLIME Service local d'intervention pour la maîtrise de l'énergie	06 95 99 24 22 slime.marseille@geres.eu	Apporter une aide sociale, technique, psychologique à des ménages en très grande précarité énergétique. Réaliser des visites à domicile visites énergie/eau à domicile, petits équipements économes gratuits, conseils techniques adaptés à votre situation.
COMPAGNONS BÂTISSEURS BOUCHES DU RHÔNE Mme Nathalie CASTAN, Directrice de projets Bouches du Rhône	04 91 50 03 83 cbprovence@compagnonsbatisseurs.eu 7, rue Edouard Pons, 13006	Accompagner des habitants dans l'amélioration de leur logement, l'auto-réhabilitation et la lutte contre la précarité énergétique.
COMPAGNONS BÂTISSEURS Mme Fatma ABDELKADER Animatrice technique	04 91 50 03 83 / 0756412613 f.abdelkader@compagnonsbatisseurs.eu Siège : 7, rue Édouard Pons 13006	Améliorer la lutte contre les punaises de lit (prêt de matériel).
MEDIANCE 13	04 91 95 36 03 diane.demoy@mediance13.com 50 Rue Félix Pyat, 13003	Informer et orienter le public sur les aides, les droits et la précarité énergétique. Accéder aux permanences France Services au centre social Saint-Mauront.