

APPORTEZ DE LA FRAICHEUR ...

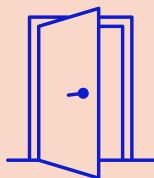
À VOTRE LOGEMENT

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

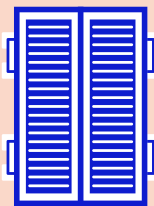
Voici ce que vous pouvez faire...



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 !

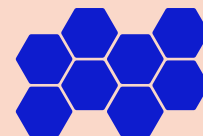
Prendre des nouvelles de ses proches
+ en cas d'urgence appeler le 15



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€).



Accepter que l'épisode de canicule passe



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...

Voici la carte des fontaines à eau et des parcs à Marseille :
<https://www.marseille.fr/decouvrir-marseille/patrimoines-et-monuments/fontaines>



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

Un dispositif existe, il est gratuit : SLIME

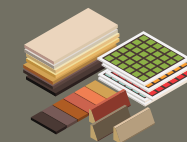
1/ Diagnostic logement à domicile
2/ Accompagnement : identifier les améliorations possibles et les appuis, pour mise en œuvre



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).



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



RETROUVEZ CETTE DOCUMENTATION ET BEAUCOUP D'AUTRES CONSEILS SUR WWW.CPTSMARSEILLE1-2-3.FR

APPORTER DE LA FRAICHEUR ...

À VOTRE CORPS



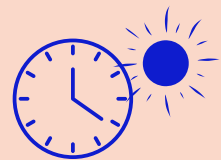
Penser aux faces été/hivers des matelas.
Éviter les draps en polyester, préférer le coton ou lin.



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



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



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



Éviter les effort physiques intenses.



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).



Le conseil Ademe avec la climatisation :
ne créez pas plus de 5 à 7 °C de différence entre votre logement et l'extérieur.



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



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



Cuisiner sans cuisson
(salades, plat 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>



VOUS AVEZ CHAUD ?

VOUS AVEZ DU MAL À DORMIR ?

VOUS AVEZ DU MAL À RAFRAÎCHIR 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.CPTSMARSEILLE12-3.FR