

## Fiche pratique — Garder un logement frais sans climatisation

### Le matin, avant la hausse des températures

- Ouvrir largement les fenêtres tant que l'air extérieur est plus frais.
- Créer un courant d'air entre plusieurs ouvertures.
- Orienter éventuellement un ventilateur vers l'extérieur pour évacuer l'air chaud.
- Refermer fenêtres et volets avant que la température extérieure ne dépasse celle du logement.
- Protéger prioritairement les fenêtres exposées à l'est, au sud et à l'ouest.

### Pendant la journée

- Garder fenêtres et volets fermés.
- Utiliser en priorité les protections solaires extérieures.
- Fermer les portes des pièces les plus chaudes.
- Éteindre les appareils inutiles.
- Éviter le four et les cuissons longues.
- Utiliser le ventilateur uniquement dans les pièces occupées.
- Humidifier légèrement la peau plutôt que chercher à humidifier toute la pièce.

### Le soir

- Comparer la température intérieure et extérieure.
- Ne pas ouvrir tant que l'extérieur reste plus chaud.
- Dès que la température baisse, ouvrir plusieurs fenêtres.
- Créer un courant d'air traversant.
- Commencer à évacuer la chaleur accumulée dans les murs et les sols.

### Pendant la nuit

- Laisser les fenêtres ouvertes aussi longtemps que la sécurité et le bruit le permettent.
- Favoriser l'effet cheminée dans les logements à plusieurs étages.
- Placer un ventilateur orienté vers l'extérieur à une ouverture.
- Faire entrer l'air frais par une autre fenêtre.
- Privilégier pour dormir la pièce la moins exposée ou la plus basse.

### À éviter

- Ouvrir les fenêtres en plein après-midi.
- Laisser un ventilateur fonctionner dans une pièce vide.
- Compter uniquement sur les rideaux intérieurs.
- Utiliser le four ou plusieurs appareils puissants simultanément.
- Espérer refroidir toute une pièce avec quelques glaçons.
- Fermer le logement le matin avant de l'avoir suffisamment refroidi pendant la nuit.

*N'hésitez pas à demander une copie de ce document à l'accueil.*