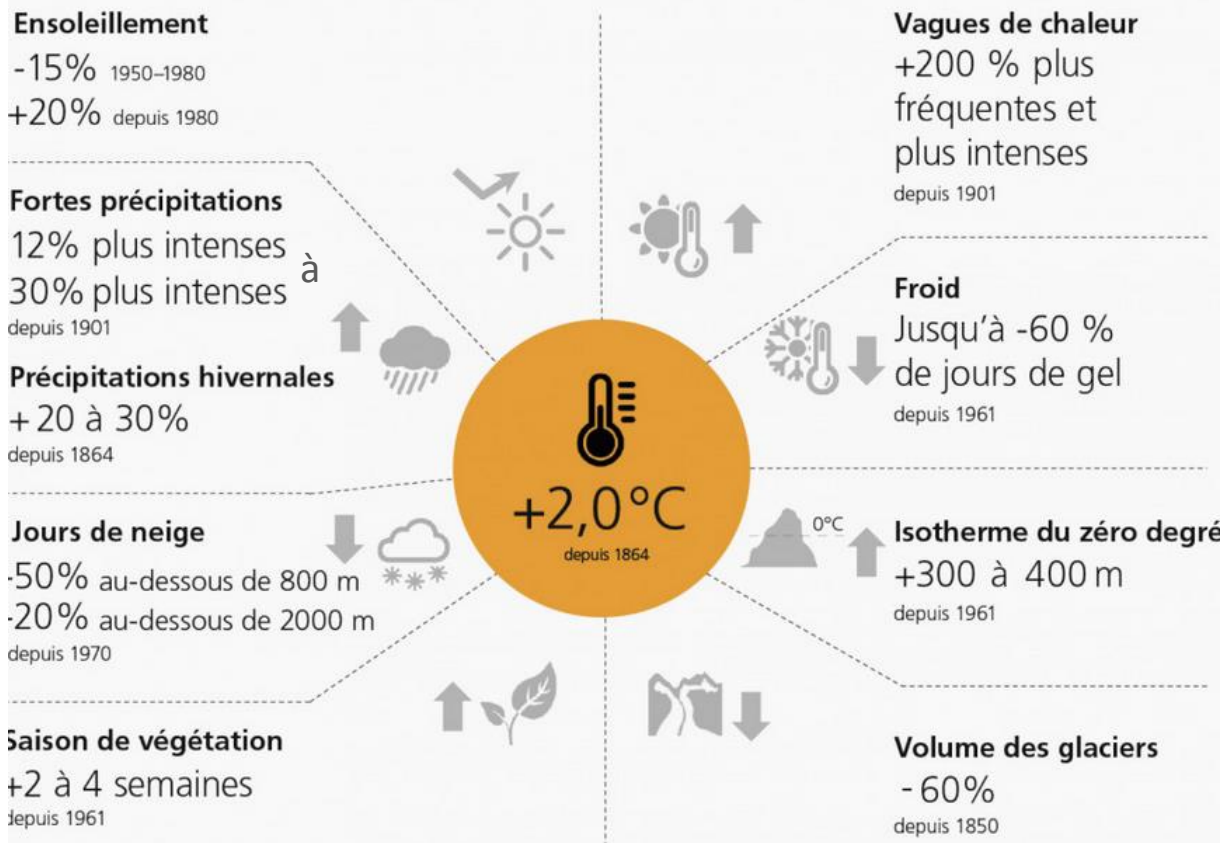


ÉVITER LA SURCHAUFFE ESTIVALE DE VOS APPARTEMENTS

Petit manuel de survie estivale #onrestefrais

Voici un petit récapitulatif des changements observés en Suisse. Un rapide coup d'œil à l'illustration ci-dessous suffira à vous convaincre de l'utilité de connaître quelques trucs et astuces afin d'être plus résilient face aux épisodes de forte chaleur.

Changements observés



<https://www.nccs.admin.ch/nccs/fr/home/changement-climatique-et-impacts/evolution-du-climat-observee-en-suisse.html>

Voici une liste de 7 mesures à prendre pour éviter la surchauffe.

1. AÉREZ SEULEMENT TÔT LE MATIN ET TARD DANS LA SOIRÉE

- **Ouvrez grand un maximum de fenêtres lorsque la température extérieure redescend.** Cela créera des courants d'air favorisant l'évacuation de l'air chaud vers l'extérieur. Durant la journée, en revanche, les fenêtres doivent rester fermées pour empêcher l'entrée d'air chaud.
- **Dormez la nuit avec les fenêtres ouvertes.** Les courants d'air sur la peau ont pour effet de rafraîchir notre corps. Dormez sans couverture et brumisez-vous, cela augmentera le rafraîchissement de votre corps.

2. EMPÊCHEZ LA PÉNÉTRATION DE CHALEUR PAR LES FENÊTRES

- **Fermez les stores et volets extérieurs** pour éviter que la lumière ne rentre dans l'appartement. Les rayons du soleil qui entrent dans l'appartement chauffent les surfaces qu'ils touchent. À l'intérieur, tirer les rideaux ou baisser les volets à rouleau ne sert à pas grand-chose, si ce n'est à assombrir la pièce alors que les rayons du soleil ont déjà traversé les vitres et que la chaleur a déjà envahi l'appartement.
- **Verdissez votre balcon ou vos bords de fenêtres.** Placer des plantes ou des fleurs devant vos fenêtres ou sur votre balcon aura pour effet de rafraîchir un peu l'atmosphère localement et vous donnera une ambiance plus fraîche.

3. DÉBRANCHER LES APPAREILS ÉLECTRIQUES

- **Coupez les veilles et évitez d'utiliser vos appareils électriques.** Les ordinateurs, téléviseurs, machines à laver ou lampes produisent de la chaleur. Lorsque ces appareils ne sont pas utilisés, ils doivent être complètement débranchés car ils dégagent de la chaleur, même en mode stand-by.
- **Cuisinez le moins possible.** La cuisson produit aussi beaucoup de chaleur. Durant la canicule, il serait souhaitable de renoncer à cuire au four et, quant à la cuisinière, de l'employer plutôt à préparer des mets nécessitant un temps de cuisson réduit. Durant les grandes chaleurs, on privilégie des mets légers, voire froids.

4. UTILISEZ CORRECTEMENT VOS VENTILATEURS

- **Créez un brassage d'air.** Les ventilateurs apportent un peu de fraîcheur dans la chambre chaude. En fait, ils n'évacuent pas la chaleur mais procurent un meilleur brassage de l'air dans l'appartement.

Choisir le bon ventilateur et bien l'utiliser :

<https://www.rts.ch/play/tv/emission/a-bon-entendeur?id=385418>

<https://www.energie-environnement.ch/le-saviez-vous/1501-le-ventilateur-refroidit-les-personnes-mais-rechauffe-legerement-les-locaux>

- **Suspendez des linges humides.** Placez-les proche de la fenêtre. Le procédé de séchage extrait la chaleur de l'air et le refroidit. L'air humide devrait si possible pouvoir s'échapper à travers un flux d'air, étant donné que le local pourrait sinon devenir désagréablement humide.

5. JOUEZ AVEC L'INERTIE

- **Enlevez les tapis des sols** pour que la chaleur accumulée dans le plancher puisse s'évacuer pendant la nuit.
- **Couvrez le sol du balcon avec des linges humides** pour éviter l'accumulation de chaleur dans le béton.

- **Mettez des canisses sur vos barrières de balcon** pour éviter au maximum que le soleil ne touche le béton de la dalle du balcon qui emmagasine la chaleur la journée et la restitue le soir.

6. RESTEZ HYDRATÉS

- **Faites-vous une boisson hydratante.** Pour éviter la déshydratation, voici la recette d'une boisson équilibrée et vitaminée, proposée par des médecins de l'Hôpital cantonal de Genève. Elle ne s'adresse pas qu'aux personnes âgées et remplace avantageusement les sodas sucrés.

Dans un pot ou une carafe versez :

1 citron pressé

1 orange pressée

7 cuillères à café de sucre en poudre

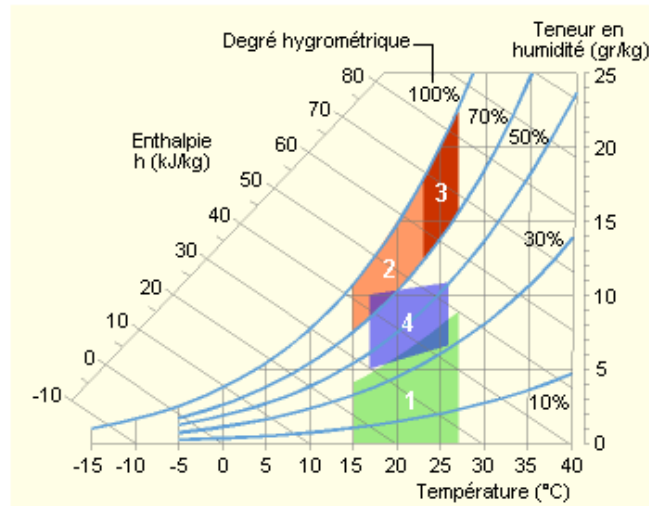
1 cuillère à café de sel de cuisine

Complétez avec de l'eau pour faire un litre de boisson au total, bien mélanger et ne pas boire trop froid.

- **Buvez jusqu'à 3 litres (d'eau) par jour.**

7. RESTEZ FRAIS

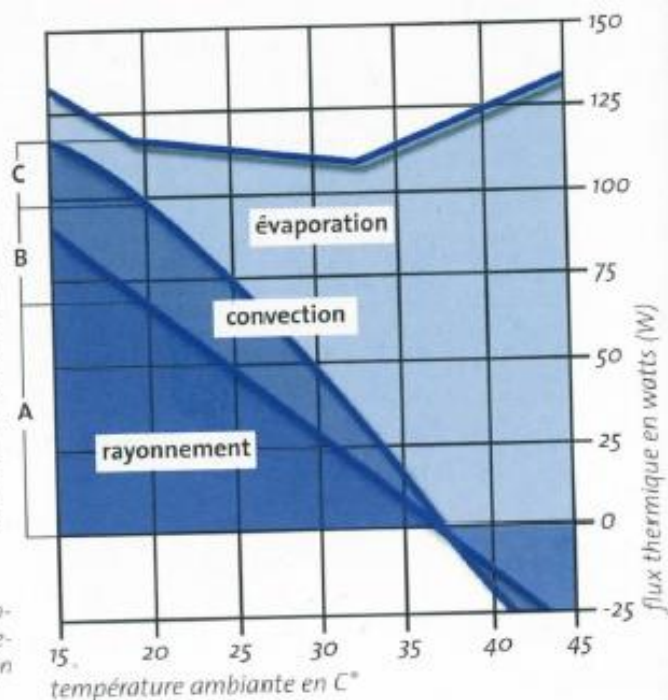
- Utilisez un spray pour vous brumiser.
- Portez des vêtements légers et amples.
- Portez des vêtements laissant votre peau à l'air libre.
- Portez des chaussures ouvertes.
- Prenez des douches tièdes, mais pas glacées.
- Prenez des bains de pieds.
- Mettez des bouteilles d'eau fraîche dans votre lit la nuit.
- Sortez quand il fait plus frais.
- Évitez les activités physiques.



1. Zone à éviter vis-à-vis des problèmes de sécheresse.
2. et 3 : Zones à éviter vis-à-vis des développements de bactéries et de microchampignons.
3. Zone à éviter vis-à-vis des développements d'acariens.
4. Polygone de confort hygrothermique.

Flux thermique humain en watts (W) en fonction de la température ambiante [1]. La chaleur humaine se dissipe par rayonnement (A), convection (B) et évaporation (C). La répartition entre ces trois types de transfert de chaleur varie beaucoup avec la température ambiante. Pour une activité de bureau, et à une température de 20 $^{\circ}\text{C}$, une personne émet 72 watts par rayonnement, 25 watts par convection et 22 watts par évaporation. Si la température ambiante augmente, la part de l'évaporation augmente considérablement. À 37 $^{\circ}\text{C}$, l'échange par rayonnement et convection est nul : toute la chaleur émise par notre corps doit être évacuée par évaporation.

² À partir d'un certain niveau, c'est au contraire l'environnement qui réchauffe notre corps par rayonnement, conduction (murs et sol chauds) ou convection (air chaud).



| | PUISSANCE DISSIPÉE EN WATTS | APPORT DE CHALEUR SUR 24H EN KILOWATTHEURES |
|---|-----------------------------|---|
| Enfant | 80 | 2 |
| Adulte au repos | 80 à 120 | 2 à 3 |
| Adulte avec une activité physique normale | 120 à 250 | Variable selon l'activité |
| | | |
| | | |
| | | |

Sources

<https://www.nccs.admin.ch/nccs/fr/home/changement-climatique-et-impacts/evolution-du-climat-observee-en-suisse.html>

<https://www.minergie.ch/fr/a-propos-de-minergie/nos-themes/protection-thermique-estivale/>

<https://www.energie-environnement.ch/le-saviez-vous/1501-le-ventilateur-refroidit-les-personnes-mais-rechauffe-legerement-les-locaux>

<https://www.energie-environnement.ch/conseils-de-saison/433-se-protger-de-la-chaueur>

<https://www.geneve.ch/fr/themes/social/politique-sociale-proximite/actions-sociales-proximite/plan-canicule-aie>

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/hitze.html>

<https://energieplus-lesite.be/theories/confort11/le-confort-thermique-d1/>

Fraicheur sans clim', Le guide des alternatives écologiques (2004). Terre vivante. Thierry Salomon et Claude Aubert.