

QUELQUES GESTES SIMPLES POUR GARDER VOTRE LOGEMENT AU FRAIS EN PÉRIODE DE FORTE CHALEUR



GARDEZ LA FRAÎCHEUR À L'INTÉRIEUR

- Aérez tôt le matin et tard le soir lorsque les températures sont plus basses.
- Fermez fenêtres, volets et stores durant la journée pour empêcher la chaleur d'entrer.



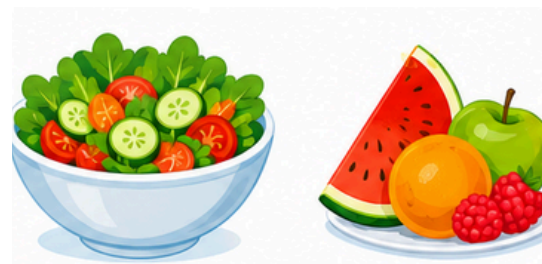
LIMITEZ LES SOURCES DE CHALEUR

- Éteignez les appareils électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés, même en veille.
- Privilégiez le séchage du linge à l'air libre plutôt qu'au sèche-linge.



ADAPTEZ VOS REPAS

- Réduisez l'utilisation du four et de la cuisinière, qui réchauffent le logement.
- Optez pour des repas légers et frais, comme des salades ou des fruits.



MIEUX DORMIR MALGRÉ LA CHALEUR

- Prenez une douche tiède avant le coucher.
- Aérez la chambre le soir et dormez avec une literie légère.
- Une bouillotte remplie d'eau froide peut aider à se rafraîchir pendant la nuit.



UTILISEZ LES VENTILATEURS INTELLIGEMMENT

- Les ventilateurs procurent une sensation de fraîcheur à moindre coût. Placez-les près d'une fenêtre ouverte la nuit pour faire entrer l'air plus frais.

