

# Sensibilisation des usagers au confort d'été

*A destination des établissements sanitaires  
et médico-sociaux*

# Avant-propos

- Le confort d'été est fonction de paramètres sur lesquels il est possible d'agir pour réduire la surchauffe rendant inconfortable un bâtiment ou un logement.
- Ces paramètres sont liés à la **conception et la gestion du bâtiment et à certains éléments physiologiques**. Le confort d'été passe par la maîtrise de ces paramètres sans avoir forcément recours à la climatisation.
- Ce document propose des **éléments de langage concrets à destination des usagers des bâtiments** pour agir sur les paramètres physiologiques et sur des actions à la main des usagers dans le bâtiments
- Ces éléments sont réutilisables dans des supports internes aux établissements



## Quelques conseils pour garder les bâtiments non climatisés le plus frais possible

### LE MATIN TÔT



$T^{\circ} \text{ ext} < T^{\circ} \text{ int}$

A l'arrivée dans les bureaux et différents services, **on ouvre les fenêtres** pour ventiler et profiter de la fraîcheur du matin

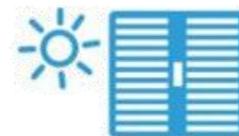


### EN JOURNÉE



$T^{\circ} \text{ ext} > T^{\circ} \text{ int}$

- **On ferme les volets**, stores et autres protections solaires pour se protéger des apports solaires
- **On ferme les fenêtres** pour ne pas faire rentrer la chaleur à l'intérieur
- On privilégie le brassage de l'air par des ventilateurs.



### LE SOIR & LA NUIT



$T^{\circ} \text{ ext} < T^{\circ} \text{ int}$

Dans les services occupés la nuit, **on ouvre les fenêtres** pour ventiler et profiter de la fraîcheur de la nuit



## Comment se protéger de la chaleur ?



**Boire régulièrement de l'eau**  
(éviter la caféine et proscrire l'alcool)



**Manger en quantité suffisante**  
(de préférence des plats froids, des fruits riches en eau et des crudités)



**Porter des vêtements amples**



**Mouiller et ventiler son corps**



**Ouvrir et provoquer des courants d'air aux heures les plus fraîches**



**Éviter les efforts physiques**



**Fermer les volets aux heures les plus chaudes**

## Fausse bonnes idées pour se rafraîchir pendant la canicule



**1 Boire plus que d'ordinaire**



**2 Boire trop chaud ou trop froid**



**3 Sauter des repas**



**4 Faire plus de sport pour « sécher »**



**5 Boire des bières bien fraîches**



**6 Se doucher à l'eau froide**



**7 Mettre la climatisation à fond**



**8 Braquer un ventilateur sur soi durant la nuit**



**9 Faire des courants d'air**



**10 Sortir "prendre l'air"**