

# Info Energie

Numéro 3 – juin 2004

## L'été au frais... sans climatisation !

Même quand il fait plus de 30°C à l'extérieur, il existe des moyens, en dehors de la climatisation, pour garder des locaux frais et préserver son bien-être et son confort.

### Adoptons les bons réflexes !



#### On se protège...

En baissant et en maintenant **les stores ou les volets fermés durant la journée**, dès qu'ils sont exposés au soleil et en maintenant les fenêtres fermées tant que la température extérieure est plus élevée que la température intérieure. Le soir et la nuit, ouvrir les fenêtres et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus fraîche.



#### De l'air !

Profitez des parties fraîches du bâtiment (cage d'escaliers, cours intérieures, façade ombragée) pour **créer des courants d'air**. Tous les phénomènes de brassage d'air sont propices à rafraîchir l'ambiance. Cela accélère l'évaporation de la sueur, régulateur naturel de la chaleur corporelle.



#### N'en rajoutez pas !

Tous les appareils électriques produisent de la chaleur, il convient donc de les éteindre dès que possible, de privilégier des ampoules économiques et de proscrire, autant que possible, l'usage du four et des plaques de cuisson.



#### De l'eau ...

Afin de compenser l'évaporation de la sueur, il faut **boire abondamment et beaucoup s'hydrater**. Il faut, au minimum, boire 1,5 litre d'eau par jour et adopter une alimentation à base de fruits comme les melons ou les pastèques qui favorisent également une meilleure hydratation. L'utilisation fréquente d'un brumisateur, pour s'humidifier, est également très recommandée !



### Savez-vous que ...



A Genève, en été, pour garder la fraîcheur dans les locaux, les fenêtres devraient être fermées dès 9h00 du matin.



Des vêtements amples et aérés, en fibres naturelles, coton ou lin permettront une meilleure circulation de l'air sur votre peau.



Les appareils de climatisation accélèrent le réchauffement de la planète. Ils consomment énormément d'énergie et un kilo de gaz réfrigérant a le même impact que 1,3 tonnes de CO<sub>2</sub> (effet de serre). Un ventilateur consomme 30 fois moins d'énergie qu'un climatiseur individuel !



La sensation de confort est optimum lorsque la température intérieure est inférieure de seulement 5°C à la température extérieure.



Le corps humain est doté d'un « appareil de climatisation » très performant : la sueur ! En augmentant sa vitesse d'évaporation, on augmente la sensation de fraîcheur, car l'eau, en s'évaporant, absorbe beaucoup de chaleur.

