



© VISION 21 - crédits photos : Adobe Stock

En été, la température intérieure peut facilement dépasser les **30°C**, même fenêtres fermées. La climatisation semble tentante, mais elle représente jusqu'à **25 % de la consommation électrique d'un foyer** en période de forte chaleur.

1. **FERMEZ VOS VOILETS DÈS LE MATIN**

Bloquez la chaleur dès les premières heures du jour. Gardez volets, stores ou rideaux tirés jusqu'au soir.

2. **AÉREZ LA NUIT ET TÔT LE MATIN**

Profitez de la fraîcheur nocturne pour ventiler. Cela permet de rafraîchir murs et sols pour toute la journée.

3. **OPTEZ POUR DES DRAPS EN COTON OU LIN**

Les fibres naturelles respirent mieux que les tissus synthétiques. Elles procurent un vrai confort thermique pendant le sommeil.

4. **VENTILATEUR + LINGE HUMIDE = CLIMATISEUR**

Placez un linge mouillé ou une bouteille glacée devant le ventilateur. Cela crée une brise fraîche très agréable.

UNE MAISON **FRAÎCHE** SANS CLIMATISATION



5./ **AJOUTEZ DES PLANTES D'INTÉRIEUR**

Certaines plantes régulent naturellement l'humidité et la température. En prime, elles améliorent la qualité de l'air.

6./ **ÉTEIGNEZ LES SOURCES DE CHALEUR**

Évitez de laisser allumés télé, ordinateur ou lampes inutiles. Ces petits appareils chauffent plus qu'on ne le croit.

7./ **PROTÉGEZ VOS VITRES AVEC UN FILM RÉFLÉCHISSANT**

Films thermiques ou papier aluminium temporaire renvoient les rayons du soleil. Moins de chaleur entre, plus de fraîcheur reste.

8./ **SÉCHEZ VOTRE LING À L'INTÉRIEUR**

Le linge humide rafraîchit légèrement l'air en s'évaporant. C'est un moyen simple d'humidifier et de rafraîchir naturellement.

9./ **PENSEZ À L'ISOLATION**

Une bonne isolation thermique conserve la fraîcheur en été comme la chaleur en hiver. C'est un investissement efficace sur le long terme.