Astuces pour améliorer son confort et réaliser des économies d'énergie en hiver !

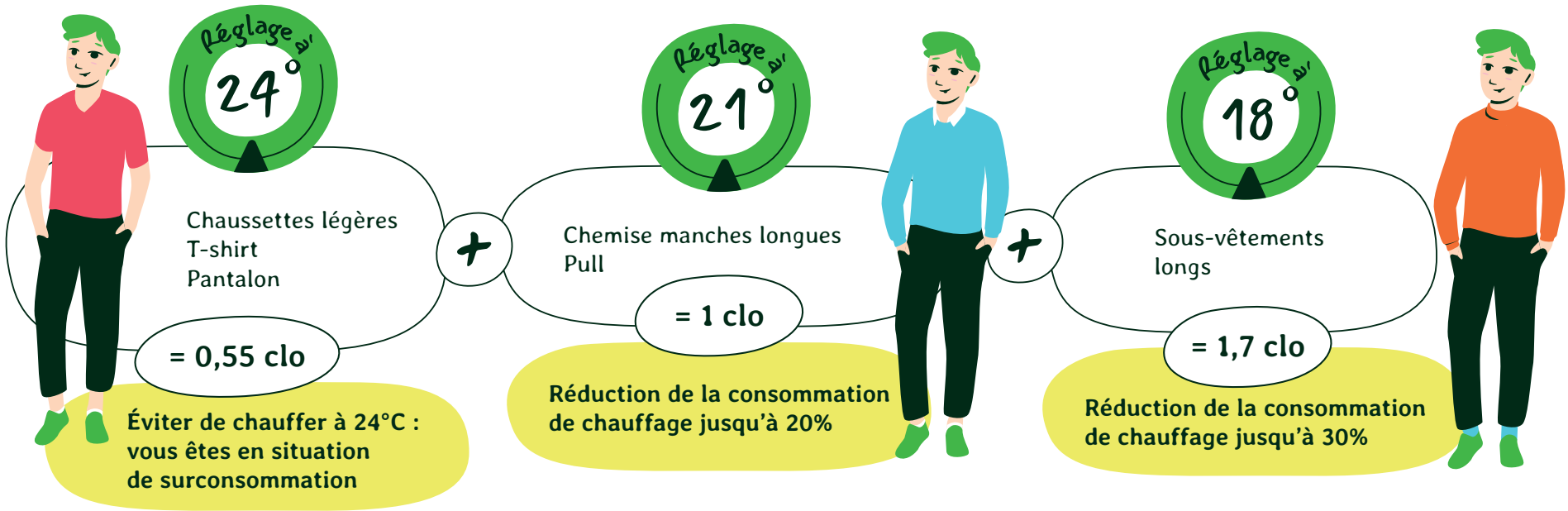
Les températures sont à la baisse ? Vous avez un travail sédentaire ? Voici quelques astuces toutes simples pour vous réchauffer, sans augmenter le chauffage !
Même logique en été : porter des vêtements légers permet d'améliorer votre confort et de réduire la climatisation.

S'habiller chaudement

Des chercheurs ont mesuré le niveau d'isolation des vêtements. Cela se mesure en « Clo » (de l'anglais Clothe = vêtement). Ils ont ensuite fait le lien avec les économies d'énergie sur le chauffage :

+ 0,17 Clo* (+1°C ressenti)
= - 1°C sur le réglage du chauffage
≃ 7% d'économie d'énergie

*0,17 Clo correspond, par exemple, à un polo ou un t-shirt fin à manches longues.



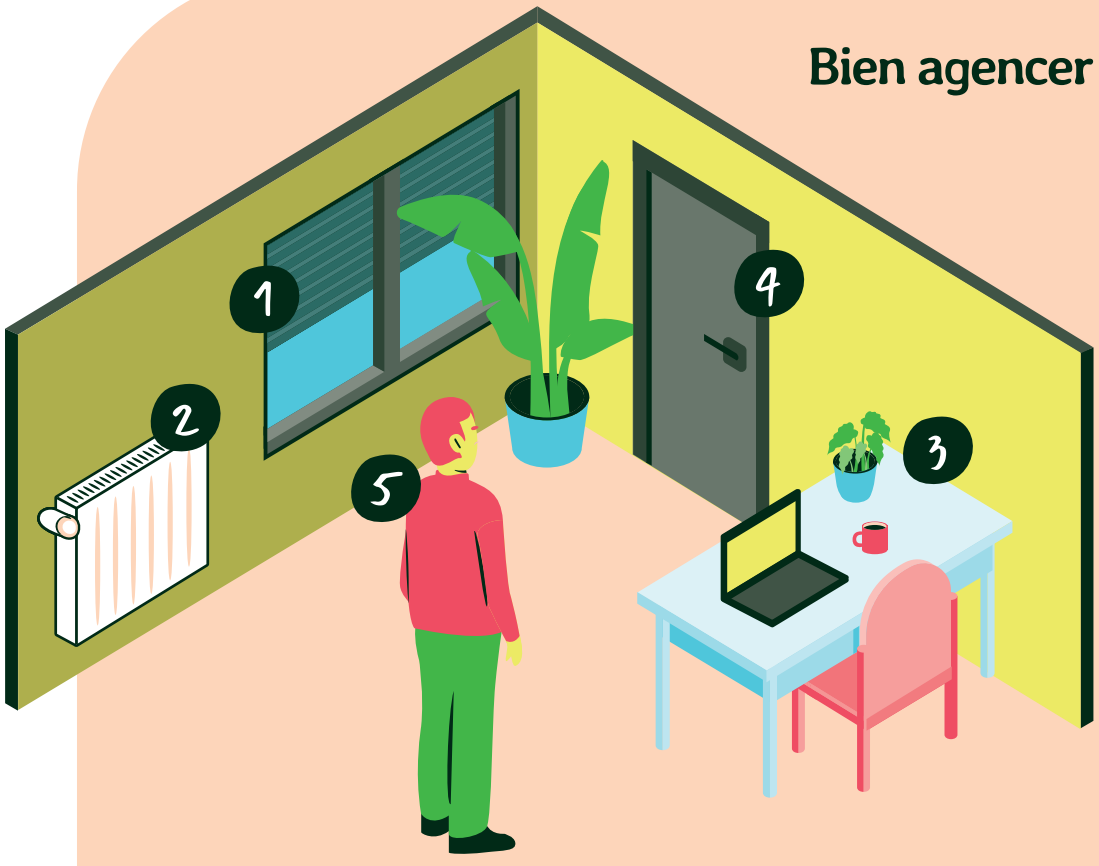
Les matières naturelles (laine, mohair, cachemire, coton...) **sont plus isolantes que les matières synthétiques.**

Les vêtements qui remontent sur la tête apportent un gain de chaleur considérable (cols roulés, capuches...)

Les vêtements qui se resserrent «au bout» des chevilles, des poignets, du cou... permettent à l'air chaud de ne pas s'échapper.

Les tirettes, boutons, ouvertures... aident à moduler la chaleur de notre corps sans avoir à enlever et remettre des couches en permanence.

Bien agencer son bureau



1. Pour limiter les déperditions de chaleur, **fermez les stores extérieurs en partant le soir**
2. Pour améliorer la diffusion de la chaleur, **ne pas obstruer le radiateur**
3. Pour éviter le phénomène de «paroi froide» de la fenêtre, **installez votre bureau à l'opposé de la fenêtre**
4. Pour garder la chaleur dans votre bureau/ espace, **fermez les portes**
5. **Se lever toutes les heures et marcher** un peu pour augmenter le rythme cardiaque et donc vous réchauffer.

Original COMMUNICATION

Pour en savoir plus :

Cette affiche a été réalisée dans le cadre du dispositif ETE et financée par l'ARS

Efficacité Transition Energétique en Santé Pays de la Loire

ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire