

# REFLEXES - CANICULE

## (SE) PROTEGER DE LA CHALEUR Sans investissement - à court terme

### LES BONS REFLEXES

- (Faire) boire de l'eau régulièrement et favoriser la consommation de fruits frais et de légumes qui favorisent l'hydratation.
- Réorganiser certaines activités, notamment technico-administratives, en adaptant les horaires ou en favorisant le télétravail.
- Adapter les tenues de travail lorsque cela est possible.
- Rester vigilant aux symptômes de malaise des patients et professionnels et alerter sans délai.
- Utiliser des brumisateurs ou des linges humides pour se rafraîchir.

### OPTIMISER LES TEMPERATURES

- Démarrez les installations de climatisation uniquement lorsque que la température intérieure dépasse les 26°C dans les locaux tertiaires administratifs;
- Maintenez un écart de 6°C maximum entre la température intérieure et la température extérieure.

### → EN JOURNEE

- Fermer les fenêtres et les volets avant que la température extérieure ne dépasse celle de l'intérieur ou que le soleil ne tape sur les fenêtres.
- En absence de volet, placer un drap blanc ou une couverture de survie face argentée vers dehors, à l'extérieur de la fenêtre.
- Fermer les portes des espaces climatisés ou rafraîchis, pour éviter de faire circuler l'air chaud.
- Limiter au maximum les apports de chaleur interne émis par les équipements électriques en les éteignant hors utilisation.
- Faire circuler l'air avec un brasseur d'air ou un ventilateur. Attention, leur efficacité est limitée dans l'espace (inutile dans un hall ou une grande salle).
- Utiliser des brumisateurs ou du linge mouillé en association avec la circulation de l'air.

### → EN SOIREE / LA NUIT / TÔT LE MATIN

- Favoriser la ventilation naturelle en faisant circuler l'air au maximum, portes et fenêtres ouvertes lorsque cela est possible.

## ADAPTER SON PATRIMOINE Avec investissement - moyen/long terme

- €  Poser des films anti UV sur les vitrages.
- Repeindre les toitures en blanc, si possible avec une peinture spécifique pour réfléchir les apports solaires. Utiliser de la laque thermique sur les puits de jour.
- €€  Installer des protections solaires sur les ouvrants : persiennes, volets, stores, capots sur les puits de jour.
- Installer des brise-soleil, casquettes sur les ouvrants.
- Végétaliser les abords extérieurs : éviter au maximum les revêtements bitumineux qui stockent la chaleur.
- Installer des systèmes de rafraîchissement.
- €€€  Envisager le recours à la géothermie (géo-cooling) et l'installation de pompes à chaleur réversibles.

### ✓ A favoriser :

Si vous disposez de deux systèmes de rafraîchissement, vous pouvez distinguer :

- Un lieu de rassemblement des personnes vulnérables
- Un lieu de ressourcement pour le personnel

Optez pour une zone intrinsèquement protégée des apports solaires et limitez les apports de chaleur internes liés aux équipements.

### × A éviter :

Déployer massivement des climatiseurs mobiles monoblocs, ils sont peu performants et très énergivores.

Si vous avez recours à ce type d'équipement,

- veillez à sélectionner les classes les plus efficaces
- optez pour une installation adaptée : le tube de liaison ne doit relâcher la chaleur ni vers une autre pièce ou un couloir par une porte entrouverte, ni par une fenêtre entrebâillée.

### Pour aller plus loin:

- [Réduire la température avec une peinture blanche en toiture : Fiche Bonne Pratique du CH de Roubaix](#)
- [Financer sa transition écologique \(fiche CEE et Fonds Chaleur\)](#)
- [Bonnes pratiques dans les établissements et services recevant des personnes âgées](#)
- [5 bonnes raisons de choisir la géothermie](#)