

CHECK-LIST CANICULE : AVANT DE PARTIR



POURQUOI ?

**C'est en partant que je fabrique l'état dans lequel je retrouverai les pièces en revenant.
Je mets donc les lieux en sécurité thermique.**

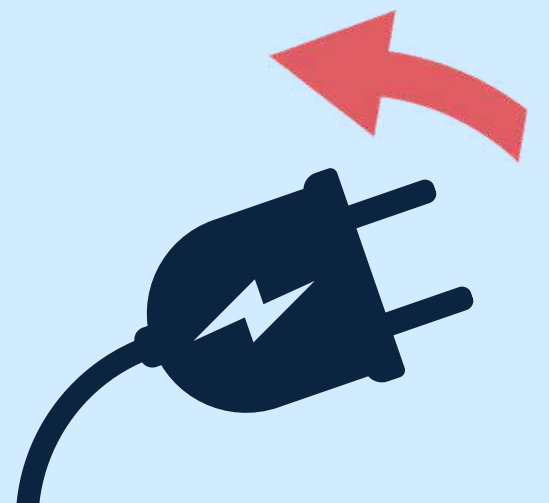
PROTÉGER DU SOLEIL

- Fermer tous les volets / stores extérieurs OU Blanc de Meudon / Couverture de survie
- Vérifier : aucune tache de soleil visible dans les pièces, JAMAIS !
- Pièces inoccupées : tout fermer, laisser dans le noir

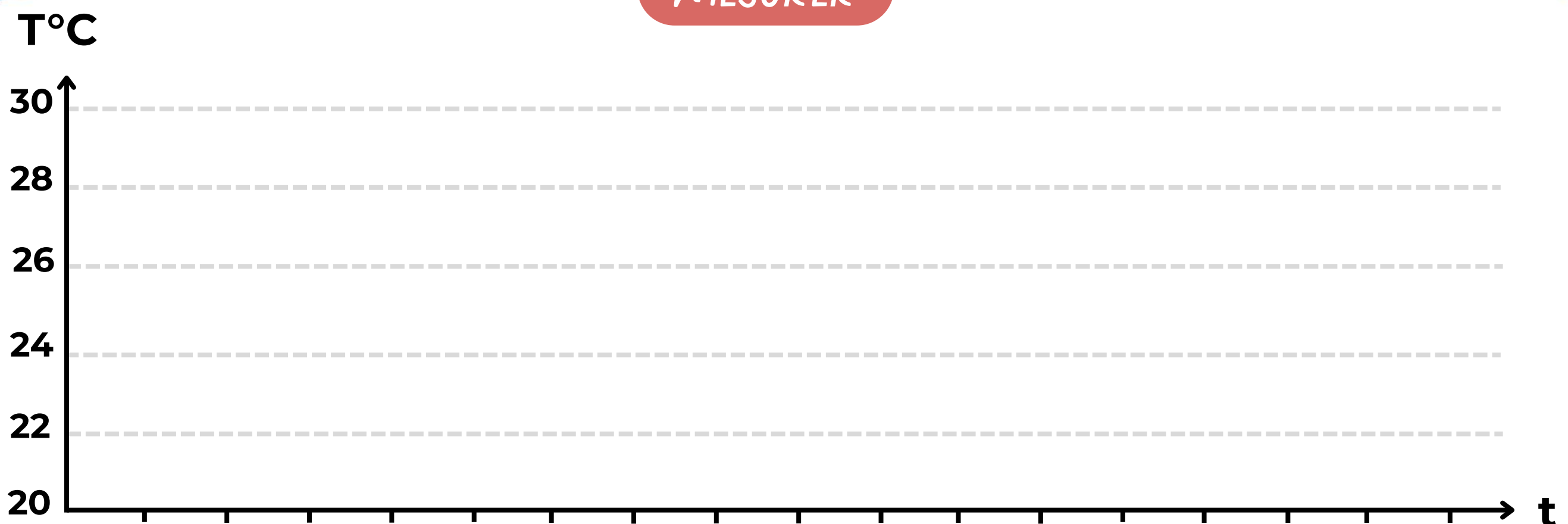


COUPER LES SOURCES DE CHALEUR

- Débrancher tous les appareils en veille (box, chargeurs, écrans)
- Lave-vaisselle / machine à laver : aucun programme chaud en journée



MESURER



GÉRER LA VENTILATION



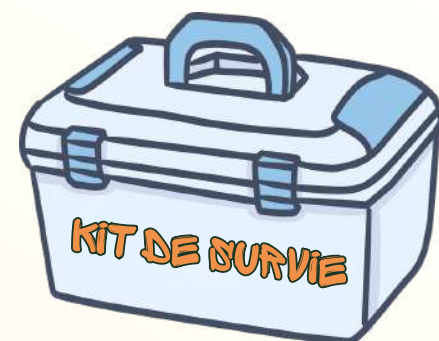
$T^{\circ} \text{ ext} > T^{\circ} \text{ int.}$ à un moment de la journée
→ **TOUT FERMER**

$T^{\circ} \text{ ext} < T^{\circ} \text{ int.}$ toute la journée

→ **VENTILATION TRAVERSANTE**



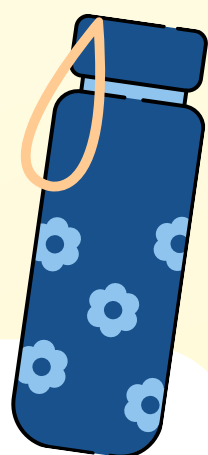
CHECK-LIST CANICULE : CE QUE JE DOIS AVOIR AVEC MOI



POURQUOI ?

Dehors, mon corps est mon seul outil de gestion thermique.
Chaque élément de ce kit multiplie ma capacité à rester au frais.

DE L'EAU À BOIRE

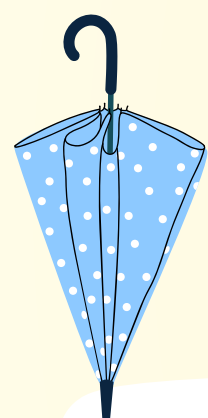


Mon corps évapore beaucoup d'eau pour se refroidir. Sans apport, c'est la panne sèche.

DE L'EAU POUR ME MOUILLER

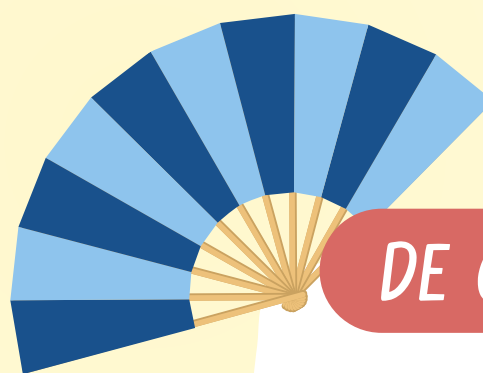


Spray, éponge, gant humide... Plus mon corps, mes cheveux et mes vêtements sont **mouillés**, plus je suis au **frais**. C'est ma climatisation personnelle.



DE L'OMBRE

Ombrelle, casquette. Dehors, le soleil direct ne doit pas me toucher, **SURTOUT LA TÊTE** !



DE QUOI FAIRE DU COURANT D'AIR

Éventail, ventilateur de poche. Le flux d'air accélère l'évaporation : c'est l'**accélérateur de ma clim personnelle** !

marchent ensemble

DES VÊTEMENTS



LES PLUS FINS POSSIBLE

L'isolation, c'est bien en hiver. En été, elle rend le travail d'évacuation de chaleur plus difficile. Je porte donc des vêtements **peu épais** et **perméables à l'air**.



EN MATIÈRE NATURELLE (hydrophile)

Lin, coton, bambou, tricot ou tissu... Une matière qui stocke l'eau alimente ma climatisation personnelle en continu. **J'évite les synthétiques** !