**L’été au frais !**

**La consommation de nos ressources : une campagne de sensibilisation habillant les murs de la Fondation jusqu’au 30 septembre 2021**

Je vous l’accorde, la météo s’est montrée quelque peu capricieuse depuis le début de cet été. Toutefois, nous allons rester positifs ; la chaleur du soleil devrait tout de même se faire ressentir à un moment donné en cette période estivale ! Ce qui est par ailleurs le cas au moment où ces lignes sont rédigées.

Voici donc quelques astuces pour passer un été au frais et économiquement favorable pour nos ressources. En effet, il est possible de se protéger de la chaleur en appliquant quelques bonnes vieilles recettes plutôt que de systématiquement recourir aux climatiseurs, lesquels contribuent au réchauffement climatique notamment :

**De la fraîcheur à l’intérieur !**

- Durant la journée, gardez vos fenêtres fermées, ainsi que vos volets, stores ou rideaux ; pour autant, le but n’est pas de plonger votre appartement dans l’obscurité, mais d’éviter l’impact direct du rayonnement solaire.

- Au besoin, ajoutez des doublures thermiques à vos fenêtres.

- La nuit, entre 22h et 6h, évacuez la chaleur de votre logement en créant des courants d’air (en ouvrant des fenêtres des deux côtés d’un appartement traversant par exemple). Lors de grandes chaleurs, la meilleure technique consiste à attendre le plus tard possible pour aérer et à refermer les fenêtres tôt le matin, le moment le plus frais se situant juste avant le lever du soleil.

- Durant les périodes caniculaires, songez à enlever vos tapis pour faciliter le refroidissement nocturne de vos sols.

- Evitez autant que possible les climatiseurs et préférez les ventilateurs qui consomment 10 fois moins d’énergie.

- Veillez à conserver à l’intérieur une température de 5 degrés inférieure à celle de l’extérieur. En effet, si vous devez utiliser un climatiseur, il est essentiel d’éviter que les locaux deviennent trop frais par rapport à la température extérieure. D’une part, le corps s’habitue à une température plus élevée en été ; d’autre part, une différence de 5 degrés suffit pour procurer une sensation de fraîcheur. De nombreuses études ont démontré que les variations brusques et répétées de température affaiblissent l’organisme, pouvant entraîner des infections respiratoires notamment.

**Pas de chaleur inutile !**

Dans votre cuisine :

- Evitez les cuissons au four.

- Mettez des couvercles sur vos casseroles.

- Eteignez vos plaques avant la fin de la cuisson (sauf pour les plaques à induction).

- Ne placez jamais votre réfrigérateur/congélateur d’appoint sur le balcon mais cherchez plutôt un endroit frais (cave par exemple) pour installer vos appareils de froid. Il faut se rappeler qu’un frigo ou un congélateur produit davantage de chaleur que de froid ; il y a donc avantage à éviter que ces derniers tournent à plein régime en dépoussiérant le radiateur qui se trouve à l’arrière de l’appareil et en facilitant son aération, en enlevant la couche de glace éventuelle et en n’y plaçant jamais de plats encore chauds.

Et partout ailleurs :

- Eteignez vos lampes halogènes ou à incandescence qui produisent beaucoup de chaleur (jusqu’à 500 watts pour un lampadaire de salon) et privilégiez des lampes à LED ou économes qui en dégagent 4 à 6 fois moins pour la même quantité de lumière.

- Traquez vos appareils en veille (ordinateur, machine à café, etc.) qui tirent de l’électricité et produisent de la chaleur en conséquence. Beaucoup d’équipements ménagers consommant de l’électricité même lorsque vous les pensez éteints, vous y gagnerez en les branchant sur une barrette multi-prises avec interrupteur.

- Faites tourner votre lave-linge le soir.

- Renoncez temporairement à votre sèche-linge et privilégiez le séchage à l’air libre si possible.

**Améliorer la conception des bâtiments**

Les solutions sont aussi entre les mains des architectes et des promoteurs immobiliers. En effet, selon les connaissances actuelles, il est tout à fait possible de construire ou de rénover des bâtiments afin que ces derniers restent frais en été et pas trop froids en hiver. Le plus important est de placer une épaisse isolation à l’extérieur du bâtiment et de bien réfléchir à la disposition des fenêtres ainsi qu’à la longueur des avant-toits. Une grande baie vitrée orientée plein-sud sera effectivement bénéfique en hiver ; toutefois, si celle-ci n’est pas à l’abri du soleil en été, elle devra être munie de stores ou de volets extérieurs efficaces pour ne pas surchauffer le logement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la découverte de l’exposition « Qui a éteint la lumière ? Guide pour des pratiques éco-responsables » si ce n’est pas déjà fait ainsi qu’une belle suite d’été !



Stéphanie Bonvin

Déléguée au développement durable

Article tiré de [www.equiwatt.ch](http://www.equiwatt.ch) et de www.energie-environnement.ch