

Comment éviter la surchauffe dans votre habitation

Utilisez un thermomètre. La température de l'air dans une habitation ne devrait idéalement pas dépasser 27 C°. La qualité du sommeil se dégrade à partir de 24 C°.

Les sources de chaleur peuvent être externes :

- le rayonnement du soleil sur vos fenêtres
- le rayonnement du soleil sur la façade et la toiture
- les infiltrations d'air

Elles peuvent aussi être internes :

- l'usage d'appareils électriques qui émettent de la chaleur
- l'éclairage (surtout les ampoules incandescentes)
- la cuisson sur des plaques électriques, une cuisinière à gaz ou dans un four

Une initiative en lien direct avec le Plan Climat d'Etterbeek

- Cette initiative est menée dans le cadre du Plan Climat d'Etterbeek dont le but est de lutter contre le changement climatique et de faire face aux événements climatiques extrêmes tels que les fortes chaleurs. Ce plan bénéficie du soutien de Bruxelles Environnement.
- La commune met également à la disposition de la population une brochure donnant des conseils pour se protéger contre les fortes chaleurs. Cette-ci est disponible à l'accueil de l'hôtel communal (31/1, avenue des Casernes) et sur notre site web (etterbeek.brussels).

À l'initiative du bourgmestre Vincent De Wolf avec le soutien du collège des bourgmestre et échevin·e·s

PROTÉGEZ VOTRE LOGEMENT CONTRE LA CHALEUR !

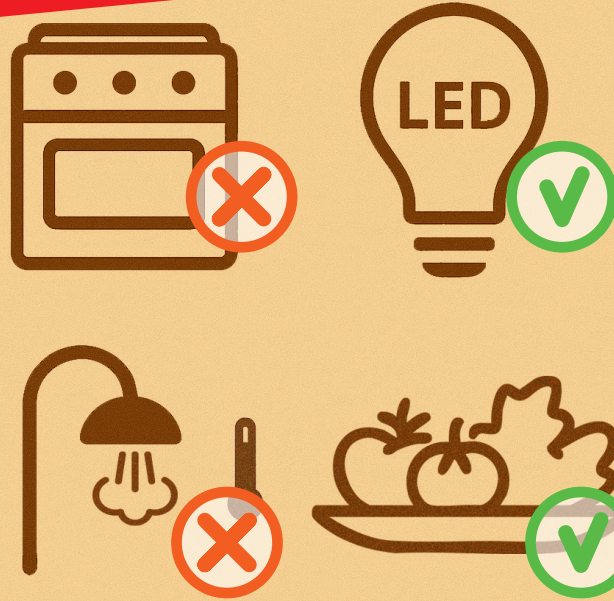
TRUCS ET ASTUCES POUR ÉVITER TOUT RISQUE DE SURCHAUFFE DANS VOTRE APPARTEMENT OU VOTRE MAISON

E.R. : Le collège des bourgmestre et échevins • 31/1 avenue des Casernes • 1040 Etterbeek
Ne pas jeter sur la voie publique



Comment se protéger contre les sources externes de chaleur ?

- Empêchez l'air chaud de s'introduire chez vous.
- Fermez les fenêtres durant la journée et ventilez pendant la nuit ou tôt le matin.
- Occultez vos fenêtres à l'aide de : stores, volets, films solaires électrostatiques ou autocollants, rideaux thermiques isolants (également efficaces en hiver !), panneaux de carton recouverts d'un film aluminium (placés à l'extérieur).
- Isolez votre façade exposée au soleil. La végétaliser avec des plantes grimpantes contribue aussi à la rafraîchir.
- Verdurisez votre toiture plate ou appliquez-y une couche de peinture blanche.



Comment se protéger contre les sources internes de chaleur ?

- Évitez d'utiliser vos plaques électriques/gaz ou votre four. Privilégiez les plats froids !
- Éclairez-vous avec des ampoules LED.
- Débranchez les appareils en mode veille et les chargeurs d'ordinateurs.
- Prenez des douches tièdes. La douche froide n'est pas conseillée car le corps réagit en produisant une sensation de chaud.

D'autres conseils pour se protéger contre la chaleur...

- Rafraîchissez-vous à l'aide d'un ventilateur, d'un brumisateur ou d'un refroidisseur d'air.
- Évitez d'utiliser un climatiseur ou un système de climatisation intégré. Ces appareils augmentent votre consommation d'électricité et ont un impact négatif sur le climat.
- Occupez de préférence les pièces non exposées au soleil. En été, les fenêtres orientées à l'ouest génèrent le plus de surchauffe en fin de journée.

