

COUP DE CHAUD dans mon logement

? L'INCONFORT D'ÉTÉ

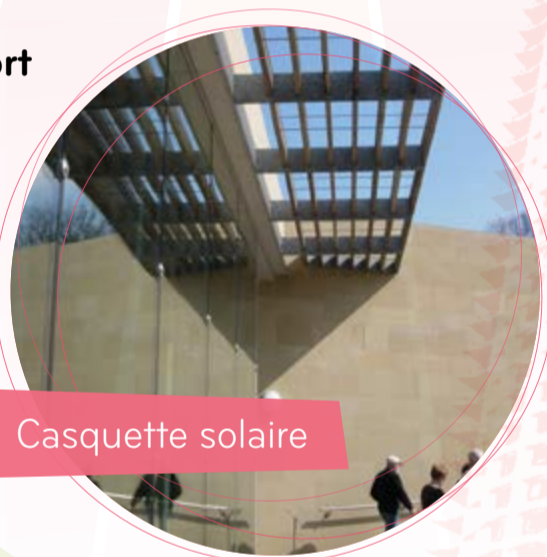
Avec le dérèglement climatique, les épisodes de **canicule**, tout comme le phénomène d'**îlot de chaleur** vont se multiplier dans nos villes. Bien que la sensation de chaleur soit différente d'une personne à l'autre, nous allons devoir vivre avec une multiplication des phénomènes extrêmes.

28°C

Température où commencent les troubles du sommeil. Un risque accru de fatigue.

> RÉDUIRE L'INCONFORT D'ÉTÉ dans son logement

Voici quelques conseils pour **réduire l'inconfort d'été** dans son logement :



> JE M'ADAPTE lors des coups de chaud



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Je bois régulièrement de l'eau



Je me mouille le corps et me ventile



Je ferme volets et fenêtres aux heures chaudes



Je donne et prends des nouvelles de mes proches



Je vais dans un endroit frais, un îlot de fraîcheur.

> PLUS D'INFORMATIONS : deficanicule.mce-info.org

Retrouvez les plaquettes et affiches *îlot de chaleur urbain* et *îlot de fraîcheur*, réalisées dans le cadre du projet **Défi Canicule**, à la Mce ou en téléchargement sur le site.



Avec le soutien de :

