



Groupe des Chalets

29 Boulevard Gabriel Koenigs
31027 TOULOUSE Cedex 3



05 62 13 25 71 LA LIGNE DÉDIÉE
AUX LOCATAIRES

www.groupedeschalets.com

SUIVEZ-NOUS SUR LES
RÉSEAUX SOCIAUX !



Chaleur estivale : adoptez les bons réflexes !



Guide des bonnes pratiques pour limiter les effets de la chaleur dans votre logement et améliorer votre confort durant la période estivale.





Conservez la fraîcheur à l'intérieur

- **Fermez les volets et rideaux en journée**, surtout sur les façades exposées (sud et ouest) ;
- **Aérez votre logement tôt le matin et tard le soir** quand la température extérieure est plus fraîche ;
- **Utilisez la ventilation naturelle** : favorisez la circulation de l'air entre les pièces pour rafraîchir.



Limitez les sources de chaleur

- **Éteignez les appareils électriques non utilisés** : les appareils en veille produisent de la chaleur ;
- Évitez d'utiliser le four et les plaques en journée : privilégiez les repas froids ou la cuisson le soir ;
- Passez à l'éclairage LED qui dégage moins de chaleur que les ampoules classiques.



Préservez-vous des coups de chaud

- **Prenez des douches tièdes** : évite le choc thermique tout en rafraîchissant le corps ;
- **Hydratez-vous régulièrement.**

À éviter

- Ouvrir en plein après-midi
- Laisser les volets ouverts en plein soleil
- Utiliser plusieurs appareils électriques simultanément
- Attendre d'avoir trop chaud pour agir



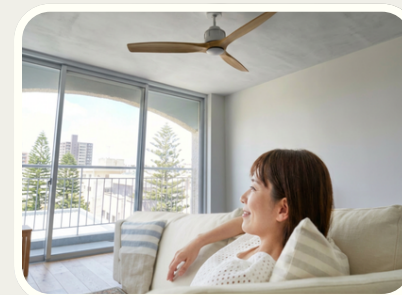
Les brasseurs d'air : une solution durable pour un été plus confortable

Afin d'améliorer le confort d'été des résidents seniors, **le Groupe des Chalets a engagé un programme de déploiement de brasseurs d'air*** dans ses logements bénéficiant du label **HSS+**.

Les brasseurs d'air **permettent de réduire la sensation de chaleur sans produire de froid**, grâce à une meilleure circulation de l'air dans le logement. Ils constituent ainsi **une solution de confort à la fois économe en énergie, respectueuse de l'environnement et durable.**



Les équipements installés ont été sélectionnés pour leurs performances aérauliques et acoustiques, leur éclairage LED intégré, leur commande murale fixe sans pile et leur excellent indice de réparabilité (9,1/10), garantissant leur fiabilité dans le temps.



Associés aux bons réflexes en période de canicule, les brasseurs d'airs contribuent à préserver le bien-être et la santé des résidents.

*Ce programme a bénéficié d'un financement de la CARSAT Midi-Pyrénées.

Carsat Retraite & Santé au travail
Midi-Pyrénées