REFLEXES - CANICULE

l'anap
l'expertise en partage
agence nationale de la performance sanitaire et médico-sociale

(SE) PROTEGER DE LA CHALEUR
Sans investissement - à court terme

LES BONS REFLEXES

- ❑ (Faire) boire de l'eau régulièrement et favoriser la consommation de fruits frais et de légumes qui favorisent l'hydratation.
- ❑ Réorganiser certaines activités, notamment technico-administratives, en adaptant les horaires ou en favorisant le télétravail.
- ❑ Adapter les tenues de travail lorsque cela est possible.
- ❑ Rester vigilant aux symptômes de malaise des patients et professionnels et alerter sans délai.
- ❑ Utiliser des brumisateurs ou des linges humides pour se rafraîchir.
- ❑ Si cela est possible, relocaliser les patients/résidents les plus sensibles dans des zones moins impactées par la chaleur.

OPTIMISER LES TEMPERATURES

- ❑ Démarrez les installations de climatisation uniquement lorsque que la température intérieure dépasse les 26°C dans les locaux tertiaires administratifs;
- ❑ Maintenez un écart de 6°C maximum entre la température intérieure et la température extérieure.

EN JOURNEE

- ❑ Fermer les fenêtres et les volets avant que la température extérieure ne dépasse celle de l'intérieur ou que le soleil ne tape sur les fenêtres.
- ❑ En absence de volet, placer un drap blanc ou une couverture de survie face argentée vers dehors, à l'extérieur de la fenêtre.
- ❑ Fermer les portes des espaces climatisés ou rafraîchis, pour éviter de faire circuler l'air chaud.
- ❑ Limiter au maximum les apports de chaleur interne émis par les équipements électriques en les éteignant hors utilisation.
- ❑ Faire circuler l'air avec un brasseur d'air ou un ventilateur. Attention, leur efficacité est limitée dans l'espace (inutile dans un hall ou une grande salle).
- ❑ Utiliser des brumisateurs ou du linge mouillé en association avec la circulation de l'air.

EN SOIREE / LA NUIT / TÔT LE MATIN

- ❑ Favoriser la ventilation naturelle en faisant circuler l'air au maximum, portes et fenêtres ouvertes lorsque cela est possible.

ADAPTER SON PATRIMOINE
Avec investissement - moyen/long terme

€ ❑ Poser des films anti UV sur les vitrages.

❑ Repeindre les toitures en blanc, si possible avec une peinture spécifique pour réfléchir les apports solaires. Utiliser de la laque thermique sur les puits de jour.

€€ ❑ Installer des protections solaires sur les ouvrants : persiennes, volets, stores, capots sur les puits de jour.

❑ Installer des brise-soleil, casquettes sur les ouvrants.

❑ Végétaliser les abords extérieurs : éviter au maximum les revêtements bitumineux qui stockent la chaleur.

❑ Installer des systèmes de rafraîchissement.

€€€ ❑ Envisager le recours à la géothermie (géo-cooling) et l'installation de pompes à chaleur réversibles ou thermofrigopompe.

✓ A favoriser :

Si vous disposez de deux systèmes de rafraîchissement, vous pouvez distinguer :
- Un lieu de rassemblement des personnes vulnérables
- Un lieu de ressourcement pour le personnel

Optez pour une zone intrinsèquement protégée des apports solaires et limitez les apports de chaleur internes liés aux équipements.

⚠ En cas de crise:

Déployer des climatiseurs mobiles monoblocs même si ils sont peu performants et énergivores.

Si vous avez recours à ce type d'équipement,
- veillez à sélectionner les classes les plus efficaces
- optez pour une installation adaptée : le tube de liaison ne doit relâcher la chaleur ni vers une autre pièce ou un couloir par une porte entrouverte.

Pour aller plus loin:

- Réduire la température avec une peinture blanche en toiture : Fiche Bonne Pratique du CH de Roubaix
- Financer sa transition écologique (fiche CEE et Fonds Chaleur)
  Financer sa transition énergétique
  Mise en place d'une thermofrigopompe au CH de Cahors
- Bonnes pratiques dans les établissements et services recevant des personnes âgées
- 5 bonnes raisons de choisir la géothermie