



Arnaud Boyer
Directeur prévention,
éducation et promotion
de la santé.

Et si le logement devenait un véritable allié contre la chaleur ?

Face aux hausses des températures de l'été, nos logements sont en première ligne. Plus qu'un simple décor du quotidien, l'habitat devient un espace clé où se jouent le confort, la santé et le lien social. Longtemps abordée sous l'angle de la performance énergétique ou du confort thermique ponctuel, la question du logement en période estivale mérite aujourd'hui un regard plus global, plus humain.

Car la chaleur ne concerne pas uniquement les murs et les matériaux. Elle interroge nos usages, nos habitudes de vie, notre capacité à préserver notre bien-être physique, mental et social. Un logement mal organisé peut accentuer la fatigue, fragiliser les plus vulnérables ou contribuer à l'isolement. À l'inverse, un habitat bien pensé, bien ventilé, bien occupé peut devenir un véritable refuge, un lieu ressource, un soutien essentiel au quotidien.

C'est cette conviction qui guide l'approche de notre groupe. Agir sur le logement, ce n'est pas seulement améliorer les bâtiments ; c'est accompagner les habitants dans des gestes simples, accessibles, durables. C'est valoriser des solutions d'aménagement parfois méconnues, encourager des usages plus attentifs et rappeler que la qualité de vie se joue aussi dans les détails : l'ombre d'un volet, la circulation de l'air, le choix des textiles, ou encore la capacité à maintenir des liens, même lorsque la chaleur invite au repli.

À travers ce numéro de Mon Info Santé, nous avons souhaité croiser les regards : habitat et santé, confort et prévention, techniques d'aménagement et comportements du quotidien. Sans injonctions mais avec une ambition claire : apporter des conseils utiles pour faire du logement un allié durable, au service du bien-être de tous.

Parce qu'un logement qui protège de la chaleur est aussi un logement qui prend soin de celles et ceux qui y vivent ou qui y travaillent.

Été et logement : et si notre habitat devenait un véritable allié contre la chaleur ?

Longtemps pensé comme un simple lieu de confort, le logement est aujourd'hui reconnu comme un véritable déterminant de santé. Avec des étés plus longs et des températures élevées plus fréquentes, la qualité de l'habitat influence directement le bien-être physique, mental et social des occupants. Dormir, travailler, s'alimenter ou simplement récupérer devient plus difficile dans un logement mal adapté à la chaleur

Les effets de la chaleur sur la santé sont nombreux : fatigue, déshydratation, troubles du sommeil, irritabilité, maux de tête ou difficultés de concentration. Les personnes âgées, les jeunes enfants, les personnes atteintes de maladies chroniques ou les personnes isolées restent les plus vulnérables. Selon les autorités sanitaires, la chaleur peut également aggraver les risques de dénutrition ou de perte d'autonomie chez les seniors vivant seuls.

La nécessité de s'adapter

Face aux risques sanitaires engendrés par de trop fortes chaleurs, les gestes d'adaptation du logement prennent une importance croissante. Les recommandations officielles sont simples mais efficaces : fermer volets et rideaux pendant les heures les plus chaudes, aérer tôt le matin et le soir (ou la nuit) afin de créer une ventilation croisée, limiter l'usage des appareils produisant de la chaleur et privilégier les pièces les plus fraîches du logement.

Aménager son logement

Les aménagements intérieurs jouent également un rôle souvent sous-estimé. Rideaux occultants, tapis en fibres naturelles, housses de canapé en coton ou en lin, couleurs claires : ces éléments contribuent à limiter la chaleur, la sensation d'étouffement et à améliorer le confort thermique, tout en évitant les polluants atmosphériques (Co², dioxydes, composés organiques volatiles...)

La climatisation (que le Groupe Arcade VYV n'installe que dans les salles communes des résidences labellisées et jamais dans les logements...) est de plus en plus présente dans les espaces de bureaux, et requiert certaines précautions. Les professionnels de santé recommandent d'éviter des écarts de température trop importants entre intérieur et extérieur afin de limiter les chocs thermiques, responsables de malaises, gênes respiratoires ou maux de gorge. L'Assurance maladie conseille ainsi de régler la climatisation avec un écart modéré, autour de 5 °C sous la température ambiante extérieure.

Vigilance sur la chaîne du froid

L'été, et d'une manière générale, tous les épisodes caniculaires, imposent des règles d'hygiène strictes afin de limiter les risques d'intoxications alimentaires qui peuvent s'avérer graves. Il est ainsi fondamental de veiller au respect de la chaîne du froid, notamment entre le moment de l'achat en magasin et le stockage au réfrigérateur, ou bien encore au moment de la préparation des repas.

Dans un logement chaud, certains aliments périssables se dégradent rapidement. Viandes, produits laitiers, plats préparés ou restes de repas doivent être manipulés et stockés avec la plus grande vigilance.

Le logement influence également l'équilibre psychologique. Un intérieur surchauffé perturbe le sommeil, augmente le stress et réduit la capacité de récupération. Pour les personnes en télétravail, le confort thermique, la lumière naturelle ou le niveau sonore deviennent des facteurs essentiels de bien-être mental. Un espace de vie plus frais et mieux organisé favorise la concentration et limite la fatigue cognitive.

Conserver le lien social

Enfin, les périodes de chaleur peuvent facilement mettre à mal les relations sociales. Lutter contre l'isolement prend des formes très concrètes : passer quelques minutes auprès d'un voisin âgé et s'assurer qu'il a de quoi boire et manger, partager un repas frais et hydratant ou faire une visite dans un lieu rafraîchi (cinéma, magasin...). L'habitat n'est donc plus seulement un espace privé : il devient un outil de prévention santé à part entière. Adapter son logement aujourd'hui, c'est protéger son confort, préserver sa santé et renforcer les solidarités de proximité face aux défis des printemps et des étés à venir.





Bonnes pratiques

Fortes chaleurs : le piège des écarts de température

On parle beaucoup de canicule et moins des effets des climatiseurs mal utilisés, pourtant tout aussi néfastes que les fortes chaleurs. En période estivale, le corps dépense une énergie considérable pour maintenir sa température à 37 °C : c'est la thermorégulation. Climatiser les bureaux, mais aussi les voitures

ou les magasins, apparaît alors bien souvent comme indispensable. Pourtant, la climatisation n'est pas toujours une alliée : le corps humain supporte assez mal les variations brutales de température. Un écart de 5 à 7°C entre l'intérieur et l'extérieur peut, entre autres, provoquer des coups de froid, des maux de

tête, de la fatigue, voire des malaises. Même constat pour les ventilateurs et les douches froides : il est préférable de limiter au maximum les écarts de température entre les différents espaces et miser davantage sur une ventilation naturelle.





Adapter son logement en été : santé physique et lien social

Avec des printemps et des étés de plus en plus chauds et de plus en plus précoces, le logement devient un véritable bouclier sanitaire. En France, les épisodes de canicule ont déjà provoqué plusieurs centaines de décès supplémentaires ces dernières années, touchant principalement les personnes âgées et les plus fragiles. Pourtant, quelques aménagements simples permettent de limiter les risques pour la santé physique, mentale et sociale.

Premier réflexe, facile à mettre en œuvre : empêcher la chaleur d'entrer.

La recommandation principale de l'Assurance maladie est claire : fermer volets, rideaux et fenêtres pendant les heures chaudes, puis les ouvrir tôt le matin ou tard le soir afin de créer une ventilation croisée. Cette circulation de l'air reste l'un des moyens les plus efficaces pour rafraîchir au mieux et naturellement un intérieur.

S'adapter à la chaleur

Second axe important de réflexion : l'organisation des pièces. En période de fortes chaleurs, mieux vaut vivre dans les espaces les plus frais du logement et réduire l'usage des appareils qui dégagent de la chaleur, comme le four ou certains équipements électroniques. Le ventilateur, qui est souvent notre premier réflexe à l'arrivée des premières chaleurs, peut être utile mais seulement lorsque la température reste inférieure à

32 °C. Au-delà, il se contentera de brasser de l'air chaud...

Ces gestes, qui peuvent paraître simples, ne relèvent pas seulement du confort. Ils participent directement à la prévention de la déshydratation, de l'épuisement ou des coups de chaleur, particulièrement chez les personnes fragiles que sont les personnes âgées, les enfants, les femmes enceintes et les personnes ayant une pathologie chronique. Les autorités sanitaires rappellent également que l'isolement social constitue un facteur aggravant majeur lors des canicules.

Lutter contre l'isolement : une nécessité pour chacun

Au-delà de simples aménagements matériels, les conséquences liées à l'isolement peuvent s'avérer dramatiques, notamment pour la santé des personnes âgées ou handicapées. Les quelques épisodes caniculaires que nous avons vécus ces dernières années ont mis en

évidence l'importance qu'il y avait à conserver et entretenir le lien entre proches ou voisins fragiles. Appeler régulièrement un voisin âgé, ou lui rendre visite... et à l'inverse, ne pas hésiter à solliciter l'aide d'un proche si vous êtes en difficulté et que vous avez besoin de quelques courses, partager un repas frais, proposer une visite dans un lieu climatisé peuvent éviter des situations critiques. La chaleur réduit parfois l'appétit et augmente le risque de dénutrition chez les personnes âgées vivant seules, de même que la sensation de soif peut être moins urgente, faisant courir un risque de déshydratation.

L'habitat devient alors un espace de prévention globale : protéger la santé physique grâce à la fraîcheur, soutenir le moral en maintenant un environnement agréable, mais aussi préserver les relations humaines. Derrière un volet baissé, un courant d'air bien pensé ou un simple appel téléphonique, se joue parfois bien plus qu'une question de confort : une véritable solidarité estivale.



Tout l'été, Écoute Santé reste à vos côtés.

L'été est souvent synonyme de légèreté, mais il peut apporter son lot de difficultés : fortes chaleurs, fatigue accumulée, sentiment de solitude quand l'entourage est moins présent, sommeil perturbé, parfois aussi des questions de santé qui surgissent au mauvais moment...

Sans oublier certaines démarches administratives ou financières qui n'attendent pas les vacances.

Écoute Santé ne prend pas de congé !

Tout l'été, et toute l'année, ce **service gratuit et confidentiel**, proposé par votre logement santé, vous permet d'échanger avec des professionnels selon vos besoins :

- **des psychologues**, en cas de stress, de sentiment d'isolement, d'anxiété ou de coup de blues
- **des travailleurs sociaux**, pour être aidé dans vos démarches administratives, financières,
- **des juristes**, pour répondre à vos questions et vous orienter.

Un doute, une question, un moment difficile ? Ne restez pas seul.

Écoute Santé est là pour vous permettre de parler avec des conseillers et des professionnels de santé, 24H/sur 24H et 7j/7.

Comment trouver le numéro ?





Le saviez-vous ?



Vacances sans stress : la checklist indispensable

Un départ en vacances ne s'improvise pas. Si le choix de votre destination peut se faire à la dernière minute, celui de quitter votre logement, lui, demande une préparation minutieuse. Chaque détail compte pour éviter les mauvaises surprises à votre retour. Coupures de courant, inondations ou même moisissures... Autant de désagréments faciles à prévenir avec quelques gestes simples.

Voici une liste des principales étapes à suivre avant de partir :

- ✓ **Gaz** : fermer l'arrivée de gaz et vérifiez que tous les appareils (chaudière, cuisinière) sont éteints.
- ✓ **Électricité** : débranchez les appareils non indispensables (multiprises, chargeurs, électroménagers) pour éviter les surchauffes ou les consommations inutiles.
- ✓ **Eau** : couper l'arrivée d'eau pour éviter les fuites ou les inondations.
- ✓ **Ventilation** : pour permettre leur bon fonctionnement, assurez-vous que les bouches d'aération ne sont pas obstruées.

Avec ces quelques gestes, votre logement est mieux sécurisé et vous partez l'esprit serein. Partir avec ses affaires en ordre, c'est la meilleure des valises pour des vacances réussies !

3 BRÈVES SANTE

Conserver ses aliments en été

En période estivale, les microbes prolifèrent : rupture de la chaîne du froid, réfrigérateur mal nettoyé, lavage des mains superficiel... Autant de situations à risques pour de possibles intoxications alimentaires. Pourtant, quelques règles simples permettent de les éviter : vérifier la date limite de consommation, placer systématiquement les restes de repas refroidis au réfrigérateur, ne jamais recongeler un aliment décongelé, ne pas laisser un aliment plus de 2 heures à température ambiante ou encore, s'assurer de servir les restes bien chauds pour être certain de tuer les bactéries.

Animaux de compagnie à la maison

En été, vos compagnons à quatre pattes, chiens et chats, peuvent eux aussi souffrir de la chaleur : coups de chaud, brûlures des coussinets, déshydratation... Pensez à les mettre à l'ombre, à renouveler très régulièrement leur gamelle d'eau fraîche et à éviter les sorties aux heures les plus chaudes. Attention également aux parasites comme les puces ou les tiques, ainsi qu'aux allergènes (poils, squames), qui peuvent affecter votre santé au sein du logement. Nettoyages réguliers et traitements antiparasitaires à jour sont indispensables pour un été serein, pour tous les habitants du logement. Pensez aussi que tout animal de compagnie appelle un soin approprié quelle que soit la saison.

Cuisiner l'été en toute sécurité

D'abord un rappel : même si la tentation est grande, faire un barbecue sur son balcon n'est pas autorisé par les bailleurs. Dans le jardin d'un habitat collectif, il faudra évidemment et avant tout, s'assurer que ce mode de cuisine est admis par le bailleur. Si c'est bien le cas (ou si vous êtes chez des amis...) les risques demeurent bien réels : escarbilles, produits inflammables. De même, la conservation des aliments doit exiger de chacun de nous une vigilance accrue afin de conserver la chaîne du froid. Sacs isothermes, stockage adapté et respect des règles d'hygiène sont indispensables pour que recevoir des proches reste un plaisir et ne soit pas gâché par le risque de tomber malade.



CONSEIL SANTÉ

Humidité et moisissures en été : un risque souvent oublié

Quand les températures grimpent, on pense davantage à la chaleur qu'à l'humidité. Pourtant, l'été favorise aussi, l'apparition de moisissures notamment dans les salles de bain, cuisines ou pièces mal ventilées. Après un orage, dans un appartement peu aéré ou un logement ancien, l'humidité peut rapidement s'installer.

Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire, un excès d'humidité, quelle que soit la saison, favorise le développement de moisissures pouvant avoir des effets sur la santé : irritations, allergies, toux, aggravation de l'asthme ou gêne respiratoire. Les enfants, les personnes âgées et les personnes fragiles y sont particulièrement sensibles.

Quelques signes doivent alerter : odeur de renfermé, traces noires sur les murs ou aux plafonds, peinture ou papier peint qui cloque, condensation fréquente sur les fenêtres. En été, certaines habitudes aggravent le phénomène, comme faire sécher du linge à l'intérieur ou garder les fenêtres fermées toute la journée sans renouveler l'air.

Pour limiter les risques, les autorités sanitaires recommandent d'aérer chaque pièce au moins dix minutes matin et soir, même lorsqu'il fait chaud. Il est également conseillé d'utiliser la hotte en cuisine, de bien entretenir les bouches d'aération et autre système de ventilation mécanique contrôlée (VMC), d'activer la ventilation de la salle de bain après une douche et de ne pas obstruer les grilles d'aération.

Certains aménagements simples peuvent aussi aider : privilégier des rideaux légers qui laissent circuler l'air, éloigner les meubles des murs humides ou installer un déshumidificateur dans les pièces les plus exposées.

Enfin, si les moisissures persistent malgré une bonne aération, il est nécessaire de prévenir votre bailleur qui fera le nécessaire pour rechercher une infiltration (fuite ou mauvaise étanchéité d'un circuit ou du toit) ou un défaut de ventilation. Car au-delà de l'inconfort, un logement trop humide peut avoir un réel impact sur la santé au quotidien.



Aménager un espace sain pour télétravailler l'été

Télétravailler pendant l'été peut rapidement devenir éprouvant : chaleur, luminosité excessive, mauvaise posture ou nuisances sonores fatiguent autant le corps que l'esprit. Pourtant, quelques ajustements simples permettent d'améliorer le confort et de préserver sa santé mentale.

Surveiller la température

Premier point de vigilance : la température. Selon l'Institut national de recherche et de sécurité, la chaleur diminue la concentration, augmente la fatigue et peut provoquer maux de tête ou irritabilité. Il est donc recommandé d'installer son poste de travail dans la pièce la plus fraîche du logement, de fermer les volets aux heures les plus chaudes et de privilégier une ventilation naturelle le matin et le soir, permettent de limiter l'inconfort. Dans la même logique, et si cela est possible, pourquoi ne pas privilégier des horaires très

matinaux ou au contraire, en début de soirée, sur des tranches horaires où les températures ne sont pas encore trop élevées. Décaler ces horaires en début et fin de journée permet en outre de faire une véritable pause à la mi-journée... et pourquoi pas de pratiquer une activité physique, même légère, en fin de journée.

Jouer avec la luminosité

La lumière joue également un rôle essentiel. Travailler près d'une fenêtre favorise l'exposition à la lumière naturelle, bénéfique pour le moral et le rythme biologique. Mais attention à l'éblouissement : des rideaux légers ou des stores tamisant permettent de conserver

une bonne luminosité sans surchauffe ni reflets sur l'écran.

Des tissus ou des coussins qui vont aussi contribuer à votre confort auditif, car même s'il n'est pas excessif, le bruit influence aussi fortement le bien-être mental. Ventilateurs, circulation extérieure ou voisinage peuvent augmenter la charge cognitive et le stress.

Penser santé mentale

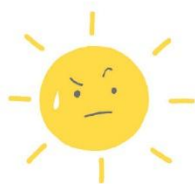
Quand cela est possible, créer un espace de travail distinct du reste du logement aide à préserver l'équilibre psychologique et maintenir une bonne qualité de vie au quotidien. Enfin, et le conseil est valable quelles que soient les températures,

adopter une bonne posture de travail reste une condition primordiale à une bonne santé au travail.



Se protéger de la canicule

C'est quoi une canicule ?



Il fait très **chaud**



Cela dure **3 jours ou plus**

La température **ne descend pas** la nuit, ou très peu

Les risques de la canicule



Fatigue



Coup de chaleur



Déshydratation



Aggravation de maladies



Accidents graves voire mortels

Les signes d'alerte



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°



Vertiges, nausées



Propos incohérents

Test : déshydraté ou pas ?



Pincez la peau du dos de la main avec deux doigts.

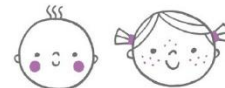


Si la peau ne revient pas immédiatement à sa place, alors elle manque d'eau, le corps est déshydraté.

Les personnes à risques



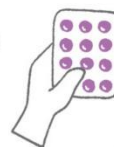
Les personnes âgées de plus de 65 ans



Les nourrissons et les enfants de moins de 4 ans en particulier



Les femmes enceintes



Les personnes souffrant de **maladies chroniques ou aiguës** au moment de la canicule



Les personnes sous traitements de **certaines médicaments**



Les travailleurs en plein air



Les sportifs

Les bons gestes



Je bois **souvent de l'eau** au cours de la journée



Je maintiens **ma maison au frais** : je ferme les volets le jour



Je **mouille** mon corps et je me **ventile**



Je donne et je prends des **nouvelles** de mes proches



Je ne bois **pas d'alcool**



Je mange en **quantité suffisante**



J'**évite** les efforts physiques

En période de canicule,
un **dispositif national d'information** est activé :

Numéro vert Canicule info service

Joignable de 9 h à 19 h
Appel gratuit en France métropolitaine

0 800 06 66 66

