Les bons réflexes!

- Gardons nos fenêtres fermées tant qu'il fait plus chaud à l'extérieur qu'à l'intérieur
- Provoquons des courants d'air en début de matinée et en soirée pour rafraîchir les locaux
- Baissons les stores des façades ensoleillées durant la journée
- Hydratons-nous abondamment et de manière continue
- Éteignons les appareils électriques inutilisés

Chaleur et électricité

Les vieilles installations d'éclairage – surtout les lampes à incandescence et les ampoules halogènes – dégagent beaucoup de chaleur, chauffant inutilement en été les pièces assombries. De même, les appareils électriques comme les ordinateurs, les copieurs, les fax ou les imprimantes dégagent de la chaleur lors de leur utilisation, mais aussi en position veille ou hors service.

Tout cet équipement électrique contribue à surchauffer les pièces en été; une raison supplémentaire pour débrancher les appareils inutiles et pour opter en faveur d'appareils à basse consommation!



La fermeture des stores des façades exposées permet de limiter l'apport de chaleur dans les locaux.



Lorsque la température extérieure est trop élevée, notre organisme peine à maintenir la température corporelle et nos performances peuvent alors diminuer drastiquement. Pourtant, même quand il fait plus de 30°C à l'ombre, il existe des moyens pour conserver un brin de fraîcheur dans les locaux. En suivant quelques principes simples, améliorez votre confort pendant les quelques chaudes journées estivales sans avoir recours à la climatisation, très grosse consommatrice d'énergie.

www.vd.ch/durabl

En Suisse, on ne connaît en moyenne que 2 ou 3 jours «tropicaux» par année!

Mieux vaut prévenir que quérir!

L'été 2003, un des plus chauds depuis longtemps, a causé la mort de 750 personnes en Suisse. Ce sont les personnes âgées qui ont été les plus touchées.

Périodes de très grandes chaleurs, augmentation des pluies, pollution et autres catastrophes naturelles sont provoquées par le changement climatique, lui-même en partie dû aux activités humaines (l'effet de serre). A l'avenir, il faut donc s'attendre à d'autres canicules et à leurs effets négatifs.

Se protéger judicieusement et adapter ses activités sont un des moyens les plus adéquats pour vivre convenablement une période de canicule. Une personne adulte en bonne santé ne court pas de risques particuliers. mais les bébés, les enfants et les personnes âgées sont très exposés.

Par contre, l'ensemble de la population est soumise aux risques dûs aux phénomènes conjoints d'une période de canicule. Il s'agit de l'augmentation de la pollution et plus particulièrement du taux d'ozone et des particules fines.

Afin de limiter les atteintes à la santé et à l'environnement, il est donc important de limiter autant que faire se peut notre influence sur le changement climatique.

Le saviez-vous?

- En période de canicule, pour garder la fraîcheur dans les locaux, les fenêtres devraient être fermées dès 9h00 du matin.
- Des vêtements amples et aérés permettront une meilleure circulation de l'air sur votre peau.
- Il est recommandé de porter des vêtements en fibres naturelles comme le coton ou le lin. Ils sont en général plus perméables à l'air que les textiles synthétiques.
- La climatisation accélère le réchauffement de la planète. Elle consomme énormément d'énergie et utilisent souvent des gaz réfrigerants contribuant à l'augmentation de l'effet de serre
- Les chocs dus aux changements de température entre l'extérieur et l'intérieur d'un local de travail peuvent provoguer des refroidissements. Il est recommandé que la différence de température en été ne dépasse pas 4°C.

Un geste...un impact!

Éteindre tous ses appareils électriques lorsqu'ils ne servent pas

En plus d'économiser des quantités nonnégligeables d'électricité, ce geste permet d'éviter un apport supplémentaire de chaleur dans le bureau!

Sources: Secrétariat d'État à l'économie (SECO), http://www.seco.admin.ch. Institut national français de recherche et de sécurité (INRS), http://www.inrs.fr



Contacts et renseignements

Institut universitaire romand de santé au travail (IST)

Tél. 021 314 74 21 Internet: www.jurst.ch

Pour les collaborateurs de l'État de Vaud:

Unité de développement durable Tél. 021 316 73 24 E-mail: info.durable@vd.ch Internet: www.vd.ch/durable

Le «Développement durable au travail» c'est:

- des infos pratiques pour agir à son échelle
- quatre thèmes: matériel de bureau, énergie, mobilité, santé-sécurité
- un site internet
- quinze fiches téléchargeables
- une mise à jour régulière
- un centre de compétences à votre service
- des écobilans et cycles de vie à disposition

Le développement durable nécessite l'engagement de tous!

