

## 5 conseils pour garder la chaleur estivale en automne

L'été touche à sa fin et l'automne frappe à la porte, c'est le retour des journées et des nuits fraîches. Cette période est généralement trop chaude pour démarrer le chauffage, mais trop fraîche pour profiter des soirées comme on le fait durant l'été.

Voici quelques conseils pour maintenir votre logement douillet pour l'automne :

### 1. Laissez entrer le soleil

Profitez des derniers rayons du soleil et laissez-les pénétrer dans votre logement car le soleil possède encore de l'énergie pour le réchauffer en automne. Ouvrez les stores et laissez la lumière du soleil entrer dans vos murs, cela contribue à économiser des frais de chauffage et d'éclairage.

### 2. Gardez les fenêtres fermées

Les températures peuvent être fraîches durant la nuit et lors de certaines journées en automne. Pour éviter que votre logement ne se refroidisse, essayez de garder vos fenêtres fermées, et ne les ouvrez pas en imposte. Cela permet de garder la chaleur à l'intérieur.

### 3. Aérez en grand trois fois par jour

Aérer permet d'assurer une bonne température et suffisamment d'air frais dans votre logement. Nous conseillons d'ouvrir grand les fenêtres 5 à 10 minutes au moins trois fois par jour et d'éviter de les laisser en imposte. En effet, les courants d'air améliorent la qualité de l'air sans perte de chaleur et les fenêtres laissées en imposte refroidissent les pièces.

### 4. Planifiez votre tenue par couches

L'arrivée de l'automne sonne le retour des pulls restés au fond de l'armoire durant l'été. Les journées sont encore chaudes et invitent aux habits légers alors que la fraîcheur des soirées pousse à sortir un pull. Prévoyez votre tenue de telle sorte à toujours avoir quelque chose à enfiler par-dessus.

### 5. Ne chauffez que de manière ponctuelle

Les premières journées d'automne impliquent de ne mettre en marche le chauffage que de manière ponctuelle et de chauffer les pièces de séjour uniquement. Les chauffages modernes possèdent souvent des vannes thermostatiques, qui permettent de régler la température des locaux selon les besoins :

- 23 C dans les salles d'eau
- 20 C dans les locaux de séjour
- 17 C dans les chambres à coucher

Ces petits gestes, qui ne changent que très peu le quotidien, vous permettront de passer un automne d'une façon agréable.

