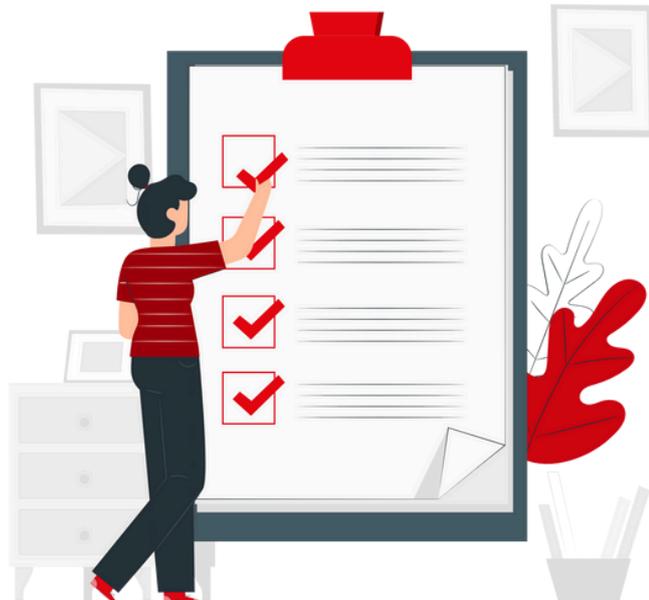


Bingo fraîcheur

Des gestes simples pour défier
la chaleur à la maison !



J'aère tôt le
matin ou
tard le soir



J'installe une
plante dans la
pièce la plus
chaude



Je prépare un
repas sans
cuisson

ex : un bagel,
une salade....



Je débranche
les appareils
que je n'utilise
pas



J'évite d'utiliser
le four et les
plaques de
cuisson entre
12h et 18h



Je ferme
mes volets
avant 10h

J'essuie mes
sols à l'eau
froide



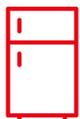
Je change
mes draps
pour du coton
ou du lin



Je remplace
une ampoule
halogène par
une LED



Je mets au
congélateur
mon t-shirt ou
mon oreiller 10
minutes avant
de les utiliser



Je nettoie mes
grilles de
ventilation pour
laisser mieux
circuler l'air



Je me prépare une
boisson fraîche
maison (infusion
glacée, eau
aromatisée...)



Je recycle un
vieux drap pour
en faire un rideau
thermique (DIY)

Je bois au moins
1,5 L d'eau
aujourd'hui



Je fais
découvrir
une astuce
anti-chaleur
à un voisin
ou un proche



Je prends une
photo de mon
coin fraîcheur !

