*Article écrit par G.S. le 4 juillet 2022*

# Comment se rafraîchir quand il fait chaud en été ?

La priorité pour supporter la chaleur en été, et notamment en période de canicule, sera de vous hydrater et de rester au frais.

Pour cela, il vous faudra :

- rafraîchir votre habitation ;
- rafraîchir votre voiture si vous devez l'utiliser pendant des jours de forte chaleur ;
- prendre soin de vous en vous rafraîchissant également directement.

Mais quels sont les gestes essentiels à adopter pour **se rafraîchir quand il fait chaud en été ?**

## Rafraîchir son domicile en été

Tout le monde ne dispose pas de climatiseurs à son domicile. Ces appareils restent globalement très chers et sont très énergivores. Ils participent de manière indirecte au réchauffement climatique. D'autres solutions sont possibles pour rafraîchir sa maison en été en respectant son budget, mais aussi la planète.

### Placez de la glace devant votre ventilateur

Pour que votre ventilateur vous apporte une sensation de rafraîchissement encore plus intense, vous pouvez placer devant lui un bol rempli de glaçons ou une bouteille d'eau glacée. Au moment de brasser de l'air, l'appareil diffusera la fraîcheur de la glace dans la pièce. Une façon efficace de **se rafraîchir quand il fait chaud en été.**

### Gardez vos volets, rideaux et fenêtres fermés en journée

Cette astuce reste plus que jamais d'actualité pour favoriser le rafraîchissement de votre domicile. Les rayons du soleil ne pénétreront pas et vous pourrez ainsi conserver plus facilement une sensation de fraîcheur chez vous. Aérez uniquement tôt le matin ou dormez avec les fenêtres ouvertes pour profiter de la fraîcheur à ce moment-là.

### Suspendez un drap mouillé devant vos fenêtres

Durant ces périodes très chaudes, l'humidité sera votre alliée. Vous pouvez tendre des draps devant vos fenêtres en laissant ces dernières légèrement entrouvertes. En séchant, l'évaporation absorbera la chaleur et refroidira la pièce. Pensez à humidifier régulièrement vos draps pour aider votre maison à **se rafraîchir quand il fait chaud en été.**

# Se rafraîchir pendant ses déplacements en voiture en été

Même lorsqu'il fait très chaud, nous pouvons être obligés de voyager et d'utiliser notre voiture. Leur immense majorité est aujourd'hui climatisée. On pourrait penser que la question de se rafraîchir pendant nos déplacements ne se pose pas. Pourtant, certaines voitures ne bénéficient pas de la climatisation et là aussi dans nos véhicules, la climatisation pollue. Il est donc intéressant d'apprendre à s'en passer par moment.

## Pensez à bien aérer la voiture avant d'y monter

Si votre voiture est restée en plein soleil pendant plusieurs heures, vous pouvez avoir la sensation de pénétrer dans un four au moment d'ouvrir les portières. Il est donc nécessaire d'aérer durant quelques minutes votre véhicule pour faire baisser la température avant de le démarrer. Et même si vous avez la climatisation, ventiler votre voiture vous permettra de la rendre plus rapidement efficace pour vous rafraîchir quand il fait chaud en été.

## Protégez votre véhicule des rayons du soleil

Plusieurs techniques s'offrent à vous : le traditionnel pare-soleil pour votre pare-brise et des serviettes humides coincées dans les vitres arrière. Protégez-vous également des rayons du soleil en stationnant autant que possible à l'ombre. Cela devrait vous préserver d'une température trop chaude dans l'habitacle. Et bien entendu, ne partez pas sans une gourde d'eau, même pour un trajet de courte durée.

# Se rafraîchir quand il fait chaud en été en prenant soin de soi

Et bien entendu il reste primordial de penser à vous rafraîchir vous-même. La première règle est de toujours boire beaucoup. Il n'est pas nécessaire d'attendre d'avoir soif pour s'hydrater. Mais attention, toutes les boissons ne sont pas conseillées pour **se rafraîchir quand il fait chaud en été** :

- Évitez de boire de l'eau trop fraîche. Cela forcera le corps à augmenter sa température pour la réchauffer. L'effet inverse de ce qui était escompté.
- Évitez également de boire du café ou du thé du fait de leur effet diurétique.
- L'alcool est à proscrire en cas de forte chaleur. C'est un faux-ami : il déshydrate le corps et peut provoquer des coups de chaleur.

Vous pouvez également utiliser un brumisateur pour vous humidifier le visage et la nuque. Attention pourtant à ne pas faire vivre à votre corps un chaud-froid permanent en passant d'une zone très rafraîchie à la chaleur extérieure. Il est normalement conseillé de ne pas excéder un écart de température de 8 degrés entre l'intérieur et l'extérieur. Et pour vous aider à supporter avec bonne humeur ces températures, faites-vous plaisir et n'hésitez pas à déguster une bonne glace !