

le

PAF

**Plan
d'Action
Fraîcheur**



**Vous avez trop chaud chez vous ?
Vous cherchez des solutions
pour limiter l'augmentation de la
température dans votre logement ?**

Faites un PAF, Plan d'Action Fraîcheur.

Le PAF, Plan d'Action Fraîcheur est un outil
créé par le « **Projet Chaleur** ». Il a été pensé
pour vous aider en période de fortes chaleurs.

Le PAF se construit en 3 étapes :

étape 1

Vous observez
votre logement.

étape 2

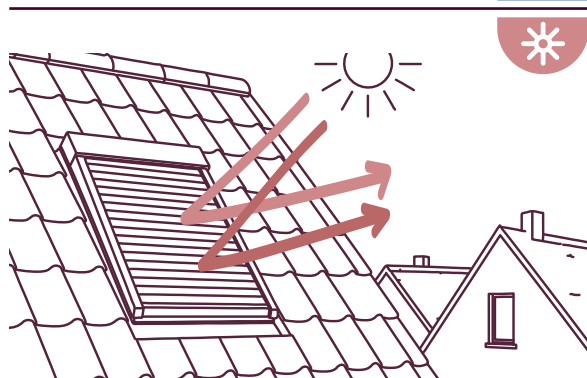
Vous cherchez
des solutions.

étape 3

Vous décidez
comment vous
organiser.

**Pour protéger votre
logement de la surchauffe,
le PAF s'appuie sur
3 grands principes :**

- **La nuit et le matin : ouvrez le plus d'ouvertures possibles pour faire rentrer l'air de l'extérieur tant qu'il est plus frais.**
- **Pendant la journée :**
 - Fermez tout pour bloquer le soleil et la chaleur dehors.
 - Limitez tout ce qui produit de la chaleur à l'intérieur de votre logement.

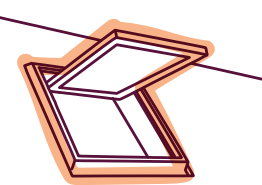


Plus d'informations sur le site internet :

www.projetchaleur.com



étape 1



Pour commencer, faites le tour de votre logement. Regardez toutes les ouvertures.

Pour chaque ouverture, posez-vous ces questions :

- Est-ce que je peux l'ouvrir ?
- Est-ce que j'ai l'habitude de l'ouvrir ?
- Si je ne l'ouvre pas, pourquoi ?
 - » Est-ce que c'est à cause du bruit ?
 - » Est-ce que j'ai peur que quelqu'un entre ?
 - » Est-ce que c'est dangereux pour un enfant, un animal de compagnie ?
 - » Est-ce que c'est pour une autre raison ?
- Est-ce que je peux occulter cette ouverture ?
- Est-ce que la chaleur rentre par cette ouverture ? Un peu ? Beaucoup ?

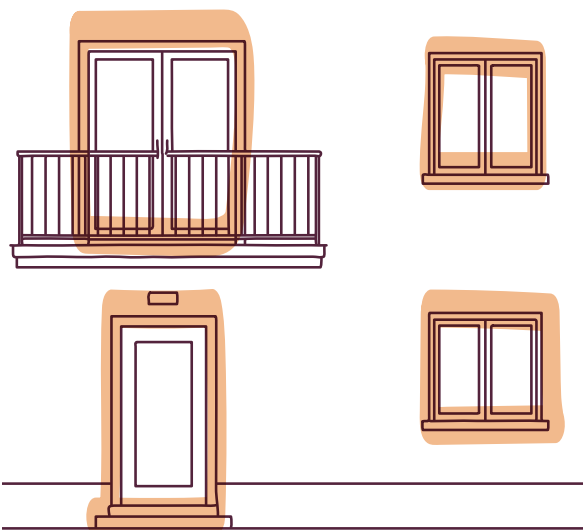
Écrivez les réponses à ces questions sur la page avec des cases.

Utilisez une case par ouverture.

Si vous avez plus que 3 ouvertures chez vous, prévoyez plusieurs pages.

Une ouverture peut être :

- Une fenêtre
- Une fenêtre de toit
- Une porte
- Une porte-fenêtre...



Occulter veut dire cacher la vue et stopper le soleil. En période de chaleur, le mieux est d'occulter une ouverture par l'extérieur.

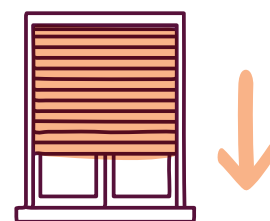
Le mieux ce sont les volets. Vous n'avez pas de volet ? Regardez les solutions page 4.

Nous vous conseillons d'observer les ouvertures de votre logement à des heures différentes.

Par exemple, vous remarquerez peut-être que :

- *Le soleil tape sur cette fenêtre jusqu'à midi*
- *J'ai peur d'ouvrir la fenêtre de la chambre des enfants pendant qu'ils dorment*
- *Je peux ouvrir cette porte après 22H parce qu'il y a moins de monde dans l'immeuble...*

Écrivez ou dessinez vos remarques pour chaque ouverture. Vous êtes la ou le spécialiste de votre logement !



étape 1

exemples inspirants

nom de l'ouverture

porte - fenêtre rue



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☒ Oui ☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui ☒ Non



À quel moment le soleil tape sur l'ouverture et chauffe la pièce ?



Écrivez vos observations et vos solutions

On installe une barre extensible avec la housse de couette blanche accrochée avec des pinces à linge.

nom de l'ouverture

fenêtre chambre, côté périf



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☒ Oui ☒ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☒ Oui ☐ Non



À quel moment le soleil tape sur l'ouverture et chauffe la pièce ?



Écrivez vos observations et vos solutions

Trop de bruit, même la nuit ! Pour dormir, on ferme volet et fenêtre. On ouvre la fenêtre de la salle de bain et du salon, on ouvre les portes et on met le ventilateur devant notre porte de chambre entrouverte (bloquée entre deux chaussures)

nom de l'ouverture

fenêtre chambre des enfants



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☒ Oui ☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☒ Oui ☐ Non



À quel moment le soleil tape sur l'ouverture et chauffe la pièce ?



Écrivez vos observations et vos solutions

Besoin de noir pour se coucher, donc pas d'ouverture au coucher. Si trop chaud, les enfants prennent un gant de toilettes humides, à poser sur le front ou le ventre. On pourrait installer un entrebailleur avec un cadenas pour entrouvrir une fois les enfants endormis ?

nom de l'ouverture

Porte d'entrée dans hall d'immeuble



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☒ Oui ☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui ☐ Non Porte opaque



À quel moment le soleil tape sur l'ouverture et chauffe la pièce ?



Écrivez vos observations et vos solutions

On discute avec les voisins : c'est OK de laisser la porte un peu ouverte dans le hall d'immeuble, il est sécurisé et calme. On la cale avec un pot en verre plein d'eau, qui fait du bruit si on la pousse!

étape 1

nom de l'ouverture



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☐ Oui



☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui



☐ Non



À quel moment le soleil
tape sur l'ouverture et
chauffe la pièce ?

05:00

12:00

22:00

Écrivez vos observations et vos solutions

nom de l'ouverture



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☐ Oui



☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui



☐ Non



À quel moment le soleil
tape sur l'ouverture et
chauffe la pièce ?

05:00

12:00

22:00

Écrivez vos observations et vos solutions

nom de l'ouverture



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☐ Oui



☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui



☐ Non



À quel moment le soleil
tape sur l'ouverture et
chauffe la pièce ?

05:00

12:00

22:00

Écrivez vos observations et vos solutions

nom de l'ouverture



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☐ Oui



☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui



☐ Non



À quel moment le soleil
tape sur l'ouverture et
chauffe la pièce ?

05:00

12:00

22:00

Écrivez vos observations et vos solutions

étape 1

nom de l'ouverture



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☐ Oui



☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui



☐ Non



À quel moment le soleil
tape sur l'ouverture et
chauffe la pièce ?

05:00

12:00

22:00

Écrivez vos observations et vos solutions

nom de l'ouverture



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☐ Oui



☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui



☐ Non



À quel moment le soleil
tape sur l'ouverture et
chauffe la pièce ?

05:00

12:00

22:00

Écrivez vos observations et vos solutions

nom de l'ouverture



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☐ Oui



☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui



☐ Non



À quel moment le soleil
tape sur l'ouverture et
chauffe la pièce ?

05:00

12:00

22:00

Écrivez vos observations et vos solutions

nom de l'ouverture



Est-ce qu'on peut l'ouvrir ?

☐ Oui



☐ Non



Est-ce qu'on peut l'occulter ?

☐ Oui



☐ Non



À quel moment le soleil
tape sur l'ouverture et
chauffe la pièce ?

05:00

12:00

22:00

Écrivez vos observations et vos solutions

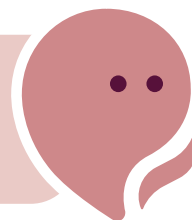
étape 2 ••

Vous avez observé toutes les ouvertures.

Maintenant, cherchons des solutions !

Voici quelques recommandations.

Des solutions pour occulter les ouvertures et repousser le chaud



☐ Le plus important ? Fermer les ouvertures pour empêcher l'air chaud de rentrer.

Besoin d'un peu d'air ? Utilisez plutôt un ventilateur ou un éventail.

Si vous avez des volets :

- ☐ **Fermez les volets aux heures les plus chaudes**, surtout au moments où le soleil tape sur les vitres.
Vous pouvez laisser les volets un tout petit peu ouverts pour laisser passer un peu d'air et de lumière.

Si vous n'avez pas de volet, essayez ceci :

- ☐ **Installer un rideau de couleur claire à l'extérieur** (par exemple avec une barre de douche) (seulement si vous habitez au RDC).
- ☐ Si ce n'est pas possible d'installer un rideau, **coincez un tissu léger à l'extérieur de la fenêtre**.
- ☐ **Installer un filtre anti-uv ou scotcher une couverture de survie sur la fenêtre**. Attention : le côté gris argenté (brillant) vers le soleil.
- ☐ **Scotchez des feuilles de papier blanc** sur les vitres.
- ☐ **Peignez les vitres avec du «blanc de Meudon»**. C'est une poudre blanche naturelle qui se mélange avec de l'eau et qui s'enlève facilement avec de l'eau et une éponge.
- ☐ **Placez des plantes devant les fenêtres** pour faire de l'ombre.

Pour préparer les canicules à venir...

Vous pouvez agir à l'avance pour avoir moins chaud l'été prochain :

- ☐ Si vous êtes locataire : **demandez à votre propriétaire ou bailleur qu'il installe des volets**. Mobilisez vos voisins.
- ☐ **Soutenez des projets de végétalisation dans votre quartier**. Les arbres, les végétaux apportent de l'ombre et de la fraîcheur.

☒ Cochez les solutions qui vous semblent possibles pour votre foyer.

étape 2

Des solutions pour ne pas ajouter de la chaleur à la chaleur



☐ Éteindre les appareils électriques

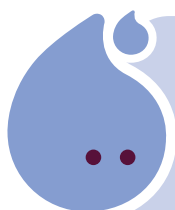
Éteignez complètement les appareils électriques que vous n'utilisez pas. Privilégiez les lumières qui ne chauffent pas (LED).

☐ Cuisiner différemment

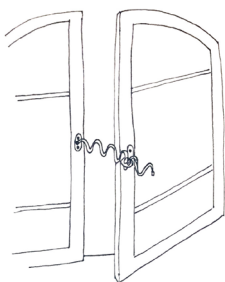
- ☐ Évitez d'utiliser le four. Le four chauffe beaucoup votre logement.
- ☐ Préférez des repas froids (comme des salades) ou des cuissons courtes à la casserole (éviter de faire mijoter pendant des heures).

☐ Rester calme

- ☐ Faites des activités calmes, comme lire ou vous reposer.
- ☐ Évitez de faire du sport. Quand vous bougez beaucoup, votre corps produit de la chaleur et contribue à réchauffer l'air de votre pièce.



Des solutions pour faire entrer la fraîcheur dès que l'air extérieur devient plus frais (le soir, le matin, après la pluie...)



☐ Ouvrez grand toutes les ouvertures qui peuvent être ouvertes : portes et fenêtres.

Faites-vous confiance : si vous sentez que l'air dehors est plus frais qu'à l'intérieur, c'est le bon moment pour ouvrir.

Vous avez peur des voleurs ? Ou que vos enfants tombent ? **Installez des entrebâilleurs ou des moustiquaires rigides, telles que les Mostiglass® sur vos ouvertures.** Ils permettent de faire entrer l'air, en toute sécurité.

☐ Créez des courants d'air.

- ☐ Ouvrez au moins deux ouvertures en même temps pour faire circuler l'air dans tout le logement (penser à la porte d'entrée).
- ☐ Remontez les volets, ouvrez les rideaux et bloquez les portes intérieures (entre)ouvertes pour créer un courant d'air.
- ☐ Si vous êtes gênés par le bruit, la lumière ou les moustiques, envisagez les solutions autour du corps : bouchon d'oreilles, masques de nuit, moustiquaires autour du lit.

étape 3 ..

Préparez votre PAF : Plan d'Action Fraîcheur
Écrivez, signez et passer à l'action !

NOM DU FOYER :

PAF

Plan d'Action Fraîcheur



Quelle ouverture ?	Quoi ?	Quand ?	Qui ?

Signatures des personnes du foyer :

Qui sommes-nous ?

Le « Projet Chaleur » imagine des idées simples pour vous aider à vous sentir mieux chez vous quand il fait très chaud ou très froid.

Avec vous, nous cherchons et nous testons des solutions pour votre logement.

Ces solutions vous permettront d'agir tout de suite pour vivre plus confortablement dans votre logement.

Nous pensons que tout le monde peut agir, même quand c'est impossible de faire de gros travaux comme isoler le toit ou changer les fenêtres.

Nous proposons des gestes ou des objets simples qui ne coûtent pas très cher.

Vous pouvez tester, modifier et partager ces solutions autour de vous.

Ensemble, imaginons une nouvelle façon de vivre la chaleur !



Plus d'informations sur le site internet

www.projetchaleur.com

VILLE DE
ROUBAIX

Avec le
soutien
de la
Wallonie

Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne
Medegefinancierd door
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen



VLL

Le PAF a été développé par l'équipe du «Projet Chaleur» dans le cadre du projet INTERREG Vivons Low-Tech Leven.

Vivons Low-Tech Leven est un projet transfrontalier soutenu par l'Union européenne à travers le programme Interreg France-Wallonie-Vlaanderen.

Ce document a été conçu et rédigé en suivant les règles du Facile à lire et à comprendre (FALC)

Design graphique: Adèle Seyrig

Typographies: Faune, Alice Savoie / Cnap ;
Atkinson Hyperlegible, Braille Institute

Version juillet 2026



Licence CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>