



De la fraîcheur, s'il vous plaît

MÉTÉO. Les températures augmentent aujourd'hui. Votre appartement ou votre maison peut rapidement se transformer en sauna. Nos conseils pour éviter les trop grosses chaleurs à domicile.

« **EN QUITTANT** mon appartement le matin, je mets des draps mouillés à sécher sur la tringle à rideau. Du coup, je fais de l'ombre dans le salon, tout en humidifiant la pièce. » A l'image de Céline, coincée à Paris en août, chacun cherche des idées pour rafraîchir son intérieur quand il fait plus de 30 °C dehors. Et ce alors que la vigilance orange est étendue à 14 départements*. Aujourd'hui, le mercure dépassera 33 °C à Paris, 35 °C à Bourges et il fera même 37 °C à Bordeaux.

■ Jouez sur les volets et les fenêtres...

« Toute l'astuce consiste à ménager un courant frais, explique l'architecte d'intérieur Mélanie Lallemand Flucher. Dans un immeuble parisien, ouvrez grand les fenêtres de la cour en bouchant les ouvertures qui donnent sur la rue ensoleillée. » Jouer sur les ouvertures, c'est tout un programme pour Bernard, vacancier près de Quimper (Finistère) : « Le matin, j'ouvre la véranda orientée sud, à 11 heures, je claque les volets et le soir, j'ouvre le côté ouest. Je suis la course du soleil », explique-t-il.

Autre astuce, Mélanie Lallemand Flucher conseille de tendre des rideaux « du côté extérieur de la fenêtre » pour éviter que le soleil tape sur les vitres et fasse « effet de serre ». A défaut de joli voilage, vous pouvez bloquer un carton recouvert de papier alu.

■ ... avec les couleurs et les matières

On imite les îles grecques en pas-

sant ses murs au blanc superbright, qui contrairement aux couleurs foncées n'emmagasine pas la chaleur. Puis on positionne quelques touches de couleurs « fraîches », rose bonbon ou vert tendre par exemple. « Parce que ce qu'on voit participe au bien-être », assure l'architecte. Ainsi, en enregistrant des teintes qu'il associe habituellement à des températures plus basses, le cerveau « remarque » moins la chaleur. Pour grappiller encore quelques précieux degrés, Mélanie Lallemand Flucher conseille de sortir les draps, nappes, rideau en lin et en coton. Ces textiles ne font pas suer à grosses gouttes dès que l'on pose la main dessus. Dans son appartement parisien, Anne vient de retirer tous les tapis : « Et avec la forte chaleur, je savoure le contact de mes pieds nus sur les parquets ou le carrelage frais », confie-t-elle.

■ Ventilateur et brumisateur

Sur les forums où l'on partage les bons tuyaux, un internaute conseille « un ventilateur avec devant un linge mouillé ou un filet rempli de glaçons et une cuvette dessous », car l'évaporation crée de la fraîcheur. D'autres proposent de placer des bouteilles d'eau congelée à un mètre du rotor. Sébastien Wildemann, infirmier, conseille quant à lui les brumisateurs : « Humidifier la peau est important chez les personnes âgées car elles transpirent moins. Mais il faut y aller par petite touche. Il ne faudrait pas qu'elles prennent toutes froid en pleine canicule ! »

ÉMILIE TORGEMEN

*Le ministère de la Santé a ouvert une plate-forme canicule. Pour tout conseil, appelez le 0.800.06.66.66.

A savoir en bord de plage



A la plage, on baigne dans un flot de légendes et de croyances erronées.

En cette période de forte chaleur, on rêve de faire la planche dans la mer ou une base de loisirs. Attention toutefois aux assauts du soleil. Mais entre les conseils de ses parents, ceux de la voisine et ceux que l'on peut lire sur Internet, on ne sait plus trop à quel saint se vouer. Le docteur Jean-Louis Chabernaud, pédiatre urgentiste à l'hôpital Antoine-Becclère de Clamart, démêle le vrai du faux.

■ Il faut attendre deux heures après un repas avant de se baigner

ARCHIFEAUX. « Aucune publication scientifique n'a jamais prouvé la nécessité de ce folklore », affirme dément le docteur Jean-Louis Chabernaud. Certes, dans la phase qui suit un repas, le flux sanguin est augmenté dans l'appareil digestif mais cela ne pose pas de problème particulier. « Cette prescription parentale est sûrement même néfaste pour les enfants, les petits en dessous de 2-3 ans ont besoin de calories pour affronter l'effort », précise Jean-Louis Chabernaud.



Pairs, hier. La forte chaleur pousse les vacanciers à s'hydrater et à se couvrir la tête. (LP/Jean-Nicholas Guillo.)