

Qu'est-ce que la résilience face à l'électricité pendant les vagues de chaleur?

À mesure que le climat de la Nouvelle-Écosse se réchauffe, les vagues de chaleur deviennent plus fréquentes, plus intenses et se prolongent. Ces épisodes de chaleur extrême peuvent nuire à votre santé, perturber votre vie quotidienne et exercer une pression supplémentaire sur les réseaux électriques en raison de l'augmentation des besoins en climatisation. Se préparer aux vagues de chaleur est un moyen de s'adapter

aux changements climatiques et de préserver la résilience de nos maisons, de nos communautés et de nos réseaux énergétiques.

La résilience électrique signifie se préparer dès maintenant afin de pouvoir rester au frais pendant les vagues de chaleur. Cela fait partie de l'adaptation aux changements climatiques.

Pourquoi est-il important de se préparer aux vagues de chaleur?

Se préparer à la chaleur extrême permet de protéger notre santé, de réduire la pression sur le réseau électrique et de maintenir la résilience de nos communautés.

Voici comment :

- Apportez de petites améliorations à votre maison pour rester au frais tout en consommant moins d'énergie.
- Utilisez l'électricité de manière judicieuse pendant les heures de pointe afin d'éviter de surcharger le réseau.
- Prenez des nouvelles de vos voisins, amis et famille pendant les alertes de canicule.
- Sachez où trouver les centres de rafraîchissement et les espaces publics ombragés dans votre région.

Que pouvez-vous faire pour vous préparer aux vagues de chaleur?

Se préparer à une vague de chaleur vous permet de rester au frais et contribue à la résilience électrique. Voici quelques conseils utiles.

Restez au frais à l'intérieur :

- Utilisez des ventilateurs, fermez les stores pendant la journée et prenez des douches fraîches.
- Évitez d'utiliser le four ou la sècheuse pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Utilisez des thermostats programmables pour gérer efficacement la température intérieure.

CONSEIL POUR L'ADAPTATION

En utilisant des appareils électroménagers à faible consommation d'énergie, vous resterez au frais sans ajouter de demande inutile au réseau électrique.



Améliorez la résilience de votre maison :

- Ajoutez de l'isolation et des calfeutrages pour garder l'air frais à l'intérieur.
- Passez à une thermopompe, qui refroidit efficacement et peut remplacer les anciens systèmes de climatisation.
- Créez de l'ombre autour de votre maison à l'aide d'arbres, de treillis ou de vignes pour bloquer les rayons directs du soleil et maintenir une température intérieure plus fraîche pendant les vagues de chaleur.

CONSEIL POUR L'ADAPTATION

Il existe de nombreux programmes d'efficacité énergétique intéressants pour les Néo-Écossais. En profitant de ces programmes, vous pouvez réduire votre consommation d'électricité.

Restez en sécurité et faites preuve de bon sens :

- Hydratez-vous et portez des vêtements amples et de couleur claire
- Apprenez à reconnaître les signes d'un coup de chaleur et d'un épuisement dû à la chaleur
- Utilisez vos appareils électroménagers pendant les heures les plus fraîches (tôt le matin ou en soirée)

CONSEIL POUR L'ADAPTATION

Préparez-vous à affronter les chaleurs extrêmes en apprenant à reconnaître les signes d'épuisement dû à la chaleur et en sachant quand demander de l'aide.

Utilisez les ressources de soutien communautaires :

- Rendez-vous dans des centres de rafraîchissement ou des lieux publics tels que les bibliothèques et les centres commerciaux
- Sachez où vous rendre dans votre quartier pour trouver de la climatisation ou de l'aide pendant les périodes de chaleur extrême
- Voyez comment vont vos voisins, amis et famille, en particulier les personnes vulnérables

CONSEIL POUR L'ADAPTATION

Renforcez votre résilience collective : repérez les centres de rafraîchissement locaux et faites un plan pour aider les membres vulnérables de la communauté pendant les vagues de chaleur.

Regard vers l'avenir

Comme les vagues de chaleur deviennent plus fréquentes en Nouvelle-Écosse, la planification est l'un des meilleurs moyens de demeurer en sécurité et confortable. Qu'il s'agisse d'apporter de petites améliorations à votre maison ou de prendre des nouvelles d'une personne qui pourrait être en difficulté, chaque mesure contribue à renforcer la résilience de notre communauté, qui sera ainsi prête à faire face collectivement à la hausse des températures.

Apprendre encore plus :



CLIMAtlantic

CLIMAtlantic.ca



@CLIMAtlantic

Financé par :



Réalisé en collaboration avec :

[Cape Breton Partnership](#) | [Clean Foundation](#) | [Efficiency Nova Scotia](#)
[Net Zero Atlantic](#) | [Nova Scotia Power](#)