altaï DMC Canarias

(+33) 4 81 68 55 98

LA PALMA, IMMERSION SUR LA ISLA BONITA

Avec ses innombrables chemins et sa diversité de paysages, La Palma est l'île idéale pour voyager en toute liberté.

À elle seule, elle offre un condensé de tout ce que les Canaries ont de meilleur et, cerise sur le gâteau, elle est encore totalement préservée du tourisme de masse ! Des forêts d'un vert étourdissant, des sommets acérés flottant au-dessus des nuages, l'un des ciels les plus purs d'Europe pour contempler les étoiles, des grottes aux parois ornées de pétroglyphes et des salines aux couleurs pastels... voilà un petit aperçu des merveilles qui vous attendent, alors foncez pour la plus authentique des îles Canaries !

Région	La Palma
Activité	En individuel Trek & Rando
Durée	8 jours
Code	BPALMALT
Prix	A partir de 520 €
Niveau	2/5
Confort	3/5

PROGRAMME

Jour 1 **ARRIVÉE A LA PALMA**

Bienvenue aux Canaries !
À votre arrivée à l'aéroport de La Palma, vous récupérez votre véhicule de location et rejoignez votre hébergement situé sur la partie ouest de l'île.
En fonction de votre heure d'arrivée, vous pourrez profiter d'un bon bain dans l'océan.
Installation pour 4 nuits

Les repas sont libres.
Hébergement à l'ouest de l'île

Jour 2 **DES VOLCANS DU TENEGUIA JUSQU'AU SALINES DE FUENCALIENTE**

Aujourd'hui, découverte du sud . Vous pourrez randonner et découvrir les volcans de San Antonio et de Teneguia, le sentier vous mènera jusqu'aux salines situé à la pointe sud de l'île. Ou vous rendre directement aux salines de Fuencaliente, installés sur les laves noires avec vue sur l'océan. Profitez de cette journée pour faire un arrêt dans une des nombreuses plages qui longe la côté.

Temps de marche : 2h30 (dénivelé +145m/-570m)
Les repas sont libres
Hébergement à l'ouest de l'île

Jour 3 **PORIS DE CANDELARIA**

Aujourd'hui, vous partez découvrir la partie nord ouest, par la corniche avec de belles vues sur l'océan et sur la dernière éruption de 2021
Une sublime randonnée depuis le village de Tijarafe jusqu'à un ancien village de pêcheurs, Poris de Candelaria, blotti au creux d'une impressionnante falaise. Un surprenant village troglodyte construit au fond d'une grotte.
Une randonnée sportive et exigeante mais sublime. Pour les moins sportifs, vous pouvez vous rendre au parking des visiteurs pour une marche de 30 minutes jusqu'à Poris.

Temps de marche : 5h30 (dénivelé +1004m/-994m)
Les repas sont libres
Hébergement à l'ouest de l'île

Jour 4 **LE PARC NATIONAL DE LA CALDERA DE TABURIENTE**

La Caldera de Taburiente ne laisse personne indifférent ! C'est une magnifique gorge, apparue suite à l'effondrement gigantesque d'un flanc du volcan Taburiente puis à son érosion au fil des ans.
Des parois à pic de 1500m, une rivière permanente, une multitude de sources, une végétation endémique singulière... cette journée a de quoi vous couper le souffle!

Temps de marche : 3h (dénivelé +550m/-550m)
Les repas sont libres
Hébergement à l'ouest de l'île

Jour 5 **LE PICO BEJENADO**

En plein centre de la Caldeira, à mi chemin entre l'ancienne partie de la Cumbre nord et la route des volcans au sud, se trouve le Pico Bejenado. Les vus sont superbes sur les Roques de los Muchachos !
Installation dans votre nouveau logement à Santa Cruz de la Palma ou proche pour 3 nuits.

Temps de marche : 5h30 (dénivelé +1070m/-1066m)
Les repas sont libres
Hébergement à l'est de l'île

Jour 6 **LE SOMMET DE L'ÎLE : EL ROQUE MUCHACHOS (2426M)**

Depuis le Pico de la Nieve, vous rejoignez les crêtes de la caldera de Taburiente. Une vue à 360° sur l'île de Palma vous attend sur ce sommet de l'île : par temps dégagé, vous pourrez découvrir des points de vue magnifiques sur les îles voisines de Tenerife, La Gomera et El Hierro.

Temps de marche : 4h (dénivelé +590m/-590m)
Les repas sont libres
Hébergement à l'est de l'île

Jour 7 **LE BOSQUET ENCHANTÉ DE LA GALGA**

Au nord de Santa Cruz, vous partez à la découverte de la laurisilva (forêt primaire de lauriers et bruyères arborescentes). Au départ du hameau de la Galga, vous pénétrez dans cette forêt de brume, à l'ambiance mystérieuse et féérique. Le mirador de la Somada Alta vous offre un superbe panorama sur la côte Est de l'île.
Vous profitez de cette journée pour découvrir villages, piscines naturelles et faire un arrêt dans une distillerie de rhum !

Temps de marche : 2h30 (dénivelé +480m/-470m)
Les repas sont libres
Hébergement à l'est de l'île

Jour 8 **FIN DU SÉJOUR**

En fonction de vos horaires de vols, temps libre puis rendez-vous à l'aéroport pour restituer votre voiture de location et prendre votre vol retour vers la France. À bientôt sur la Isla Bonita !

Les lieux et types d'hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction des disponibilités et de vos envies.

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv. | févr. | mars | avr. | mai | juin | juil. | août | sept. | oct. | nov. | déc.

Prix

A partir de 520€ par personne sur la base de 2 personnes en chambre double partagée

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- L'hébergements pour 7 nuits sur la base d'une chambre double partagée
- La voiture de location, Type Opel (Astra ou similaire), assurance tous risques, sans franchise, 2eme conducteur inclus.
- Un roadbook numérique Altaï Travel (choix des randonnées, carte, infos pratiques)
- L'assistance téléphonique en cours de séjour

Le prix ne comprend pas

- Le vol international
- Les taxes aériennes
- Les repas et autres consommations
- Le combustible (et le dépôt de garantie en fonction de la quantité de combustible à la prise du véhicule de location)
- Tout ce qui n'est pas marqué dans "le prix comprend"

Conditions de paiement et d'annulation

Booking conditions

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n' est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Invoice procedure

Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altai Canarias se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Cancellation policy

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront

facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Canarias et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï Canarias se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Canarias peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Changes to travel contract

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Canarias, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altai Canarias pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Pricing

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Contract transfer

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Canarias. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: https://canarias.altaibasecamp.com/fr/assurance

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Nous vous proposons de partir en autonomie sans encadrement. Vous êtes sous votre propre responsabilité lors du voyage. A votre rythme, vous vous arrêterez et vous vous baladerez quand bon vous semble. Pour votre voyage en liberté, Altaï Travel trace les itinéraires et se charge de l'organisation. Avec la location de la voiture et les hébergements réservés à l'avance, vous pourrez aborder votre voyage en toute tranquillité.

Téléchargez l'application Altaï sur votre Smartphone, plus qu'une application, c'est un véritable guide dans votre poche. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone (hors connexion). Vous y retrouvez aussi toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (les vouchers, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée, les informations pratiques, les bonnes adresses...).

Altaï Canarias est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Installée à Tenerife depuis de nombreuses années, notre agence Altaï Canarias vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos roadbooks et à nos infrastructures logistiques.

Alimentation

Les repas sont à votre charge. Nous comptons en moyenne :

- Le petit-déjeuner : 5€/personne
- Le pique-nique : 5€/personne
- Le dîner : 15€/personne en restaurant

Attention l'eau sur La Palma n'est pas potable partout. Il faut donc prévoir des pastilles pour traiter l'eau ou d'acheter de l'eau sur place.
Pour éviter le gaspillage et l'excès de plastique, achetez un bidon de 8 litres dont vous vous servirez pour remplir vos gourdes.

Voyage liberté : sauf mention contraire, les repas ne sont pas inclus (si dans certains cas, les petits déjeuners sont inclus, Altaï Travel vous en informera au moment du devis)
Pendant votre séjour, vous pourrez découvrir les spécialités canariennes : Almogrote (pâte au fromage épicée), fromages et charcuteries , viande de chèvre, porc et poulet, poissons et fruits de mer, bananes (sous toutes ses formes), Barraquito (café à la liqueur), les papas arrugadas (pommes de terre ridées) , Gofio (farine élaborée à partir de céréales grillées, principalement du maïs) utilisé dans les soupes.
Vous trouverez 2 types de sauce : le Mojo rojo (sauce rouge élaborée avec huile d'olive, poivrons rouges grillés, ail et cumin, elle a un goût légèrement épicé) et le Mojo verde (sauce verte élaborée avec huile d'olive, ail et de la coriandre fraîche, elle est douce).

Hébergement

Aux Canaries il existe deux types d'hébergements principalement utilisés. L'hôtel, base chambre double (voire triple dans certains cas) que nous choisissons d'un confort correspondant à nos 3 étoiles. Mais aussi les appartements hôtels qui sont en général constitués d'une chambre et d'une pièce de vie comprenant un coin cuisine et un coin salon /salle à manger. Le confort est en général simple mais c'est toujours propre et fonctionnel.

Déplacement et portage

- **Véhicule de location** : un permis de conduire valable sera nécessaire ainsi qu'une ancienneté de plus de 2 ans..
- **Transport maritime en Ferry**, nous privilégions la compagnie Armas
- **Transport aérien inter îles** si nécessaires avec la compagnie Binter

Budget et change

L'unité monétaire est l'euro (€)

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement indispensable

Voici l'équipement indispensable à votre séjour aux Canaries. Nous vous donnons quelques exemples concrets, issus de la gamme trekking de notre partenaire Forclaz.

FORCLAZ

- Chaussures de marche à tige haute de préférence, de bonnes semelles sculptées (type Vibram), respirantes et imperméables (type Gore-tex). Les terrains des Canaries sont volcaniques et donc abrasifs et caillouteux par moments, à prendre en compte lors du choix de vos chaussures. Il est préférable de prendre des chaussures avec une pointure de plus que votre pointure habituelle afin de limiter les frottements et les ampoules. Par exemple les chaussures trekking 500 Matryx, modèle femme ou homme.
- Chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler après la randonnée
- Blouson léger
- Coupe vent
- Veste de pluie, par exemple le ploncho trek 500.
- Chapeau, casquette
- Bonnet ou bandeau chaud (surtout en hiver, pour le jour 3, en attitude les températures peuvent être très fraîches, il peut même y avoir de la neige !)
- Une paire de gants
- Un foulard, une écharpe ou un tour de cou. Par exemple le tour de cou trek 500.
- Short ou bermuda, par exemple le short travel 100, modèle femme ou homme.
- Chaussettes de marche (anti-ampoules), choisissez-les de préférence pas trop chaudes.
- Veste ou pull polaire, par exemple la sous-veste mérino trek 900, modèle femme ou homme.
- Pantalon de randonnée (indispensable pour les randonnées en altitude comme le J4, les températures pouvant être basses), par exemple le pantalon trek 500, modèle femme ou homme.
- Tee-shirts
- Sous vêtements confortables et adaptés à l'activité de randonnée (favoriser le coton, plus respirant et moins irritant)
- Maillot de bain, sandales pour aller se baigner (galets ou zones glissantes) et masque et tuba pour ceux qui le souhaitent
- Petit sac pour mettre vos affaires utiles en fin de randonnée et en temps libre, par exemple le sac à dos compact et imperméable 25L Travel.

Matériel

- Gourde de 1,5 litres minimum (isotherme de préférence), ou poche à eau de 2 litres (isotherme). Cette dernière permet de boire de petites quantité plus régulièrement, ce qui est conseillé pour une bonne hydratation.
- Sac à dos de randonnée minimum 30-35l
- Bâtons de marche télescopiques, (Leki par exemple), se pliant en 3 brins (plus pratiques à mettre dans la valise). Optionnels mais vivement conseillées car les terrains sont souvent caillouteux ou pentus.
- Assiette, couteau, fourchette et gobelet
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lunettes de soleil
- Serviette de bain / drap de bain (les serviettes de toilettes sont fournies)
- Lampe frontale (peut être utile le soir pour rentrer au logement ou lorsque l'on partage la chambre avec un autre participant)
- Sandales, type méduses, pour aller se baigner (recommandées)
- Couteau de poche (attention, il faut les mettre dans le bagage en soute).

Equipement utile

- Bloc-notes, tenir un journal est une grande activité des trekkers

Bagages

Limitez le poids au maximum. N'oubliez pas un sac de randonnée de bonne contenance où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée (minimum 35L).

Pharmacie

Petite trousse du quotidien :

- Crème de protection solaire visage et lèvres
- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
- Antiseptique local non alcoolisé
- Lavage oculaire ou antiseptique oculaire en dosettes
- Sérum physiologique en dosettes
- Boîte de pansements adhésifs de différentes tailles
- Boîte de pansements hydro colloïdes pour les ampoules (compeed)
- Boîte de compresses stériles Rouleau de sparadrap
- Bandes extensibles
- Bande cohésive de contention (entorses, maintien)
- Spray anti-moustiques pour la peau
- Pommade anti-démangeaisons
- Pommade ou spray contre les brûlures superficielles et/ou coups de soleil
- Pommade contre les coups et les bleus et/ou un tube homéopathique Arnica 9CH
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)

Passeport

Pour les ressortissants français, belges et suisses (et membres de l'Union européenne en général), la carte d'identité en cours de validité ou le passeport (valide aussi) suffisent pour entrer sur le territoire espagnol.

Visa

Aucun visas nécessaire pour les ressortissants de l'Europe

Carte d'identité

Formalités police :
Les informations mentionnées sont indicatives pour les ressortissants français.

Passeport : Oui en cours de validité.
En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

CNI : Oui en cours de validité.
À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite. http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI

Vaccins obligatoires

Aucun vaccin obligatoire

Climat

Comme sur de nombreuses îles, le climat est étonnement variable d'une zone à l'autre.
On parle généralement de micro climats. Au nord-est se forment les nuages sous l'influence des alizés. Les nuages sont freinés par les reliefs provoquant une mer de nuage sur le versant nord et forment une cascade en passant sur le versant sud, bien plus aride.

En bord de mer, la température moyenne est de 22°C. Les courants marins contribuent à la clémence du climat. Humidité faible et chaleur constante sur les îles en bord de mer.

Avec l'altitude, la température baisse rapidement. Au dessus de 300m d'altitude, la température moyenne est comprise entre 16 et 21°C.
Entre 600 et 1500m d'altitude, la température moyenne sont comprises entre 12 et 16°C.
Au-dessus de 1500m, la moyenne est de 9°C (elle peut chuter en dessous de zéro, au dessus de 2000m).

En résumé, au nord la végétation est abondante, l'humidité dans l'air est forte et les températures sont plus fraiches.
Au sud des îles, les paysages sont plus arides et l'air est chaud et sec. Avec l'altitude, l'air devient plus sec et froid (la neige est fréquente en hiver sur les sommets de la Palma et Tenerife).
Pour les baignades, la température de l'eau atteint 19°C à 24°C presque toute l'année. Les nuits sont fraîches et garantissent des repos salutaires.

Electricité

Voltage : 220-230V, Fréquence : 50 HTZ, prises classiques comme en France

Heure locale

Quand il est midi à Paris, il est 11h aux Canaries.

Géographie

Les Canaries se situent dans l'Atlantique avec les Açores, Madère, le Cap-Vert et les îles Sauvages, groupe d'îles connu comme la Macaronésie. Cette dernière est caractérisée par l'origine volcanique de l'ensemble des îles et leur position dans l'océan atlantique. Des similitudes s'observent quant à l'influence des alizés (anticyclone des Açores) et à la flore. Les botanistes ont l'habitude d'englober sa flore dans l'ensemble des plantes endémiques de la Macaronésie. L'archipel Canarien est situé dans l'océan Atlantique, proche des côtes africaines, en face du Maroc et du Sahara Occidental. Il est formé par sept îles, qui sont, d'est en ouest : Lanzarote, Fuerteventura, Grande Canarie, Tenerife, La Gomera, La Palma et El Hierro. Les îles Canaries se trouvent entre les latitudes 27 ° 37 ' et 29 ° 25 ' le nord (une situation subtropicale) et les longueurs 13 ° 20 ' et 18 ° 10 ' à l'ouest du Greenwich. Cette situation implique une différence horaire à l'égard du reste de l'Espagne. Dans les îles, les horloges marquent une heure de moins

Tourisme responsable

Altaï Canarias œuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émission de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.