alec
AGENCE LOCALE DE L'ÉNERGIE ET DU CLIMAT
Nancy Grands Territoires

France Rénov'

Fiche pratique

ESPACE CONSEIL FRANCE RÉNOV'

GARDER SON LOGEMENT FRAIS

Crédits photos : ADEME

Introduction

Depuis quelques années, les épisodes caniculaires sont de plus en plus fréquents et importants. Localement, une canicule est définie par de très fortes chaleurs durant trois jours consécutifs : supérieures à 34°C le jour et supérieures à 18°C la nuit. Le 24 juillet 2019 à Nancy, le record de température a été battu, il a fait 40.1°C.

Nous allons donc vous présenter les différentes possibilités afin d'éviter la surchauffe de votre logement en été.

Astuces simples à mettre en œuvre

1. Limiter et ralentir les apports solaires

L'énergie dégagée par le soleil que reçoit notre logement réchauffe toutes les surfaces soumises à son rayonnement. De ce fait, le toit, les fenêtres et les murs captent de la chaleur qu'ils laissent passer dans le logement et qu'ils emmagasinent. Pour limiter cela, vous pouvez :

- Créer de l'ombre sur les murs avec de la végétation, des pergolas, des stores, etc.

- Éviter que les rayons ne frappent directement les fenêtres qui sont un passage privilégié pour la chaleur. Fermer les volets et/ou les stores extérieurs des fenêtres soumises aux rayons du soleil. Les occultants intérieurs sont inefficaces car la chaleur est déjà entrée dans la pièce.

2. Limiter les apports internes de chaleur

Éviter d'utiliser les appareils qui dégagent de la chaleur : bouilloires, fours, plaques de cuisson. Les appareils électriques tels que les ordinateurs, la box, les TV qui dégagent de la chaleur. Vous pouvez donc limiter leur utilisation et même les débrancher quand vous n'en avez plus besoin.

Enfin, éviter les activités physiques au sein du logement.

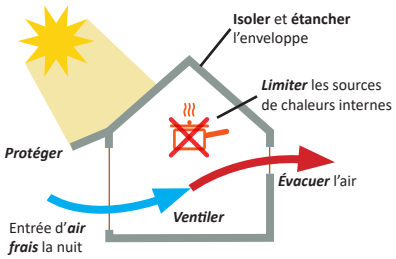
3. Évacuer la chaleur la nuit

Ventilez ! Tant que la température est plus fraiche dehors, ouvrez les fenêtres. Cette ventilation naturelle peut s'améliorer en étant transversale : fenêtres opposées ou portes et fenêtres de toit. Une VMC améliore le renouvellement d'air nocturne et participe donc davantage au rafraichissement.

4. Comment se rafraîchir la journée ?

De l'eau ! Hydratez-vous, vous pouvez même prendre une douche tiède, voir fraîche.

Du vent ! Les mouvements d'air sur la peau permettent de vous procurer une sensation de froid, mais n'ouvrez surtout pas les fenêtres la journée. Utilisez plutôt un ventilateur pour créer cette ventilation artificielle et vous procurer une sensation de frais. Celui-ci peut même faire brumisateur avec un linge humide placé devant, voire climatiseur avec des bouteilles d'eau congelée placées derrière.



PRINCIPES DU CONFORT D'ÉTÉ

INFOS

Ne pas ouvrir les fenêtres tant que la température extérieure n'est pas inférieure, de 1°C minimum, à la température intérieure.

En été, les faces Est et Ouest d'un logement sont les plus vulnérables à la surchauffe. La toiture est également une surface recevant énormément d'énergie solaire. Il est donc primordial de les protéger.

Isoler plutôt que climatiser

1. Murs

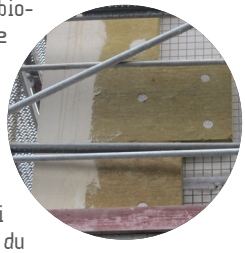
Les murs sont une grande source d'apports de chaleur. Il faut donc les isoler. Préférez les isolations thermiques par l'extérieur aux isolations thermiques par l'intérieur. Dans une isolation extérieure, l'isolant protégera le mur de la chaleur contrairement à l'isolation intérieure.

2. Toiture

C'est l'endroit du logement le plus sensible à la surchauffe, de plus il est rarement bien isolé et étanché. Les combles aménagés sont donc souvent invivables l'été. Prioriser l'installation de volets extérieurs sur les fenêtres de toit. Envisagez l'isolation des rampants de toiture. Lors d'une rénovation de toiture, pensez à l'installation d'un écran sous toiture, éventuellement réfléchissant. Vous pouvez enfin prévoir des avancées de toit (casquette solaire ou brise-soleil).

Conseils pour améliorer l'efficacité du logement

Privilégier l'emploi d'isolants biosourcés fibreux et denses : ouate de cellulose, laine de bois, laine de roche, etc, qui vont avoir un bien meilleur déphasage thermique que les isolants synthétiques.



Éviter les couleurs foncées d'enduits, de couverture et d'occultants qui absorbent les rayonnements chauds du soleil.

Colmater les fuites : les courants d'air peuvent être une source de surchauffe du bâtiment, ils peuvent venir des ouvrants, des caissons de volets, des trappes, etc.

AGENCE LOCALE DE L'ÉNERGIE ET DU CLIMAT
NANCY GRANDS TERRITOIRES
10, Promenade Emilie du Châtelet - 54000 NANCY
Tél. : 03 83 37 25 87 - info@alec-nancy.fr / www.alec-nancy.fr

Avec le soutien de
climaxion · RÉPUBLIQUE FRANÇAISE · ADEME · Grand Est · Meurthe-Moselle · métropole Grand Nancy
Sel & Vermois · Seille Grand Couronné · Val de Lorraine · Maison de l'Habitat et du Développement Durable du Grand Nancy