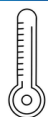


Confort d'été



Les épisodes de fortes chaleurs sont de plus en plus fréquents et intenses. Du comportement à mettre en place jusqu'aux travaux plus conséquents, en passant par l'installation d'équipement, des solutions existent pour vivre de manière plus confortable dans son logement.

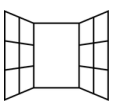
4 leviers d'actions sont possibles : limiter les apports de chaleur dans le logement, évacuer la chaleur stockée, s'équiper pour améliorer son confort, et si besoin, rafraîchir.



1. Réduire les apports de chaleur

La priorité est de limiter les apports de chaleur :

- **Isoler** les parois opaques (mur, toiture) de manière performante, tout en assurant une bonne étanchéité à l'air
- **Occulter** les parois vitrées, par l'extérieur, pour empêcher le soleil de taper directement sur les fenêtres : en priorité avec des volets, ou sinon avec des casquettes ou auvents
Selon l'inclinaison et l'orientation de la vitre, l'occultation sera plus ou moins prioritaire : une fenêtre de toit au sud sera plus impactée qu'une fenêtre verticale au nord.
- **Limiter** les apports internes (équipements électriques et électroménagers)
- **Fermer** les fenêtres et les volets avant que la température intérieure atteigne la température de l'extérieur

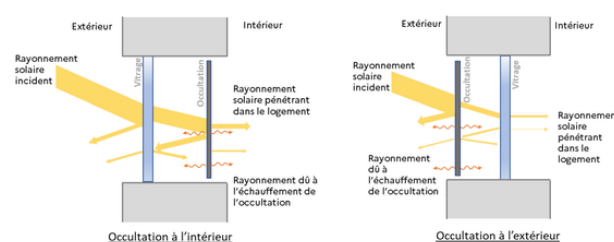


2. Évacuer la chaleur

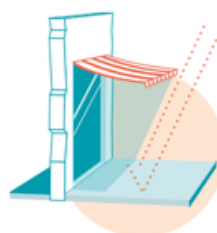
Lorsque la température extérieure est plus fraîche que la température intérieure, en particulier la nuit, il est essentiel d'aérer le logement.

- **Ouvrir** les fenêtres et créer des courants d'air traversants (fenêtres opposées) et/ou verticaux (sur des niveaux différents) pour refroidir les murs, les plafonds et les planchers qui ont accumulé de la chaleur en journée
- En présence d'une VMC double flux, forcer la ventilation nocturne

Impact de la position de l'occultation



Principe de l'auvent au sud



Principe du masque à l'ouest



Astuces bricolage temporaire : installer un film de survitrage, un drap blanc ou du blanc de Meudon sur l'extérieur de la vitre.

Végétaliser pour faire de l'ombre et apporter de la fraîcheur

Bien positionnés, les végétaux créent de l'ombre sur les façades et les terrasses, et empêchent ainsi le soleil de les réchauffer.

- Planter des végétaux à feuilles caduques (qui tombent en hiver) devant les fenêtres, surtout au sud et à l'ouest. Ils font de l'ombre en été, mais ne font pas écran au soleil en hiver
- Limiter les allées et terrasses trop bétonnées ou empierrées autour de la maison : privilégier les allées en gravillons et les terrasses en bois

Les végétaux ont également un pouvoir de rafraîchissement de l'atmosphère grâce au phénomène d'évapotranspiration.



Opéré par :



Cofinancé par :





3. Améliorer le confort

- **S'humidifier** la peau avec un brumisateur
- **S'équiper** d'un ventilateur portable (mais efficace seulement pour la personne qui l'oriente vers elle, vitesse d'air élevée et inconfort acoustique)
- **Installer** un brasseur d'air (ventilateur de plafond) qui permet d'abaisser la température ressentie de 2 à 6°C

4. Rafrâichir

- Éviter la climatisation mobile : elle nécessite de laisser une fenêtre ouverte pour laisser passer la gaine d'évacuation, ce qui permet à la chaleur de rentrer. C'est une solution gourmande en électricité, coûteuse et qui reste peu efficace
- Équiper une seule pièce peut être suffisant
- Choisir la meilleure classe énergétique possible
- Comparer le niveau sonore pour éviter un équipement trop bruyant
- Faire appel à un professionnel qualifié pour l'achat et l'installation
- Ne pas faire fonctionner en dessous de 26°C et ne pas régler la consigne en dessous de cette température pour réduire la consommation ainsi que les chocs thermiques avec l'extérieur



Critères de choix :

- Pour garantir son efficacité, il doit être installé au milieu de la pièce, à bonne distance du plafond et être bien dimensionné.

L'inertie thermique

Certains matériaux comme le béton (murs en parpaings, dalles bétons), la brique de terre cuite, la terre crue, les plaques de plâtres... peuvent absorber et stocker de la chaleur. C'est ce qu'on appelle « l'inertie thermique ». Plus elle est forte, plus le bâtiment se réchauffe lentement lorsque la température extérieur varie vite. L'aération nocturne permet d'évacuer la chaleur stockée en journée

- Privilégier les plaques de Fermacell au Placo
- Installer des cloisons séparatives lourdes
- Privilégier l'ITE (isolation par l'extérieur) à l'ITI (isolation par l'intérieur)

Pour aller plus loin :

Guide ADEME : Comment garder son logement frais en été

BRISE - Le guide des brasseurs d'air



France
Républic

Le service public pour mieux rénover mon habitat

Opéré par :



Cofinancé par :



GGLOMÉRATION



Mise à jour : 17/09/2026

