



## SE PROTÉGER DE LA CHALEUR !

Lors des périodes de forte chaleur, il est tentant de vouloir recourir à la climatisation. Sachez qu'il existe des solutions alternatives pour garder votre habitation fraîche.

- 1. En agissant sur votre habitat :** votre premier réflexe devra être de *limiter au maximum l'entrée du soleil* dans votre logement car celui-ci peut faire augmenter de 10°C la température intérieure. Baissez vos stores ou fermez vos volets pour réduire c'est impact. Si vous n'avez ni stores, ni volets, des rideaux d'intérieurs (moins efficaces) peuvent limiter la surchauffe. Certains matériaux donnent une *sensation de fraîcheur*. C'est le cas du carrelage qui procure une sensation de froid qui sera valorisable l'été et que l'on évitera en hiver grâce à un tapis. *Éteignez-vous les appareils électriques superflus ?* Tous les appareils électriques chauffent les pièces dans lesquelles vous vivez. Les dispositifs de veilles (télévision, chaîne Hifi, décodeur...) et les petits appareils restant branchés sur les prises de courant continuent de consommer et de produire de la chaleur. Pour les éteindre en une seule fois, branchez les tous sur une multiprise avec interrupteur. Dans le même ordre d'idée, limitez l'utilisation des équipements de cuisson comme le four traditionnel.
- 2. En agissant sur l'air ambiant :** il est tentant, lorsqu'il fait chaud, de vouloir ouvrir ses fenêtres pour faire rentrer de l'air mais si vous le faites en pleine journée, vous faites entrer la chaleur dans votre logement. Une chaleur qui sera pénible à évacuer. L'idéal est de fermer les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle du logement. En revanche, profitez des températures fraîches de la nuit pour ouvrir en grand votre domicile et le rafraîchir grâce aux courants d'air dans les pièces ou personne ne dort. Ainsi vos murs, planchers et plafonds accumuleront de la fraîcheur qu'ils restitueront en journée. Votre habitat sera mieux aéré si deux façades aux orientations différentes sont ouvertes. Le brassage de l'air peut s'avérer judicieux en période de forte chaleur. Il existe deux solutions : les ventilateurs portables qui peuvent être un appoint intéressant. Les ventilateurs plafond, beaucoup plus efficaces, favorisent un brassage lent et régulier de l'air. Attention à la hauteur sous plafond avant d'en installer un. N'oubliez pas qu'il est inutile de laisser tourner les ventilateurs dans une pièce inoccupée. Enfin, il est possible d'humidifier l'air pour le rafraîchir en étendant du linge humide dans votre logement.
- 3. En réalisant des travaux efficaces :** Certaines interventions plus coûteuses peuvent être très efficaces. D'abord la mise en place de « casquettes solaires » ou pergolas au dessus de vos baies vous protégerons l'été du rayonnement direct du soleil tout en permettant à ce

dernier de vous réchauffer en hiver. Préférez, pour vos murs extérieurs, des volets et stores de couleur claire qui réfléchiront la chaleur. Enfin si vous vous le pouvez, plantez des végétaux à feuilles caduques devant vos ouvertures vitrées, les feuilles des arbres capteront le rayonnement solaire en été et le laisseront passer en hiver une fois tombées. Le toit est lieu particulièrement exposé au rayonnement solaire où l'on retrouve souvent des températures insupportables. Une isolation efficace et pensée globalement (été + hiver) permet de traiter ce problème de surchauffe définitivement.

Ces aménagements sont plus aisément réalisables en maison individuelle qu'en habitat collectif, mais il existe des solutions pour tous. Parlez-en à votre conseiller Info-énergie.