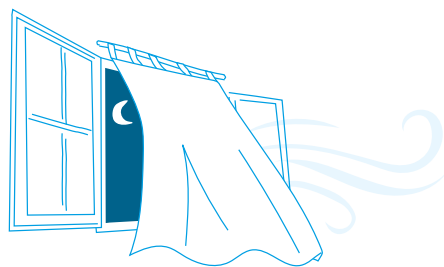


TUTO

# Comment garder son logement frais en été ?



CLÉS POUR AGIR



# Un logement frais tout l'été, c'est possible!

Avec le changement climatique, les vagues de fortes chaleurs sont devenues plus fréquentes, plus longues et intenses. Lorsque la température grimpe trop dans les logements, la sensation d'inconfort peut rapidement conduire à l'achat de climatiseurs. Or, ces appareils consomment beaucoup d'énergie, augmentent encore la facture d'électricité et n'apportent pas toujours le confort attendu.

**En maison comme en appartement, des gestes simples permettent d'éviter la surchauffe.** Ce tuto vous donne toutes les astuces pour rester au frais sans clim'!

**2 FOIS PLUS DE VAGUES DE CHALEUR SONT À PRÉVOIR D'ICI 2050**  
*Source : GIEC et Météo-France*

**EN 2020, LA CLIMATISATION A ÉTÉ RESPONSABLE DE PRÈS DE 5% DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE PRODUITES PAR LE SECTEUR DU BÂTIMENT\***

ENVIRON **25% DES MÉNAGES SONT DÉJÀ ÉQUIPÉS D'UN CLIMATISEUR\***  
*\*Source : La climatisation de confort dans les bâtiments résidentiels et tertiaires - État des lieux 2020, CODA Stratégies pour l'ADEME*

Ce document est édité par l'ADEME  
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

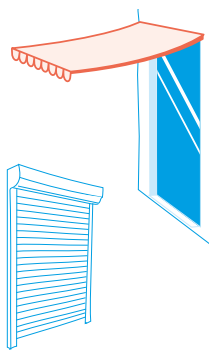
Conception graphique: Agence Giboulées - Rédaction: ADEME, Agence Giboulées - Illustrations: Claire Lanoë  
Photos: Couverture: © Tamara Velazquez/Pexels.com, © Tee11/Stock.adobe.com; © vaivirga/Shutterstock.com; © PRIMA PRIMA/Shutterstock.com  
Impression: ICL

# Anticipez pour mieux résister

## Protéger les fenêtres

Les rayons du soleil captés par un vitrage renvoient beaucoup de chaleur dans le logement. Mieux vaut donc les bloquer avant qu'ils ne tapent sur les fenêtres et baies vitrées, notamment les plus exposées, au sud et à l'ouest.

**Les protections extérieures sont les plus efficaces :** les volets (notamment roulants), les stores ou brise-soleil, les pare-soleil, les écrans et les auvents. À défaut, des protections en intérieur peuvent être envisagées : stores textiles, films anti-infrarouge ou anti-chaleur, rideaux isolants thermiques...



**Vive les couleurs claires** qui réfléchissent la lumière et la chaleur (blanc, jaune, orange clair...)!

### LA CLÉ : ISOLER !

Un logement bien isolé au niveau du toit, des murs et des fenêtres laisse moins vite entrer la chaleur en été et le froid en hiver. Pour en savoir plus, consultez le guide de l'ADEME « Isoler sa maison ».



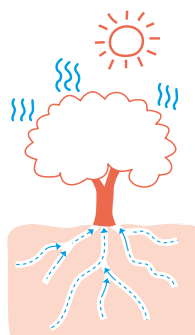
## Miser sur les végétaux

Place aux pots de fleurs, pergolas, treilles, plantes grimpantes ou végétaux secs (canisse, bambou...), positionnés pour créer de l'ombre sur les murs, les fenêtres et les terrasses, là où le soleil tape le plus fort.

### **Autre intérêt : les plantes rafraîchissent l'atmosphère grâce à l'évapotranspiration :**

L'eau qu'elles puisent par les racines est rejetée par les feuilles sous forme de gouttelettes d'eau qui s'évaporent dans l'atmosphère en captant les calories de l'air. C'est pour cela qu'il fait toujours plus frais sous un arbre ou en forêt.

1 SEUL ARBRE MATURE AU SEIN D'UNE PLANTATION ÉVAPORE 450 LITRES D'EAU PAR JOUR, SOIT L'ÉQUIVALENT DE 5 CLIMATISSEURS FONCTIONNANT 20 HEURES PAR JOUR  
Source : Building Green, a guide to using plants on roofs, walls and pavements - Greater London Authority, 2004



### EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME « Adapter son logement aux fortes chaleurs »

# 1 OUVRIR ET FERMER AU BON MOMENT

Stopper les rayons du soleil et capter la fraîcheur de la nuit sont les clés d'une maison confortable 24h/24.

## En journée

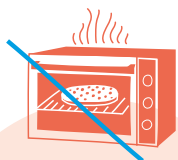
Le meilleur moyen de garder son logement frais est d'empêcher la chaleur d'y entrer.

### Fermer les fenêtres

bien avant que la température extérieure ne dépasse celle du logement.

### Fermer les volets

avant que le soleil ne tape sur les fenêtres.



À l'intérieur, limitez au maximum les émissions de chaleur comme celles des ordinateurs et consoles de jeux en veille, du four... Mangez plutôt des fruits et légumes en salade, qui contribuent aussi à votre bonne hydratation !

### Laisser les portes intérieures fermées

pour ne pas faire circuler l'air chaud d'une pièce à l'autre. Les pièces au nord, moins exposées au soleil, restent souvent plus fraîches que les pièces au sud.

## En soirée, la nuit, tôt le matin

Quand l'air extérieur est frais, c'est le moment d'ouvrir.

### Faire circuler l'air

en ouvrant les fenêtres et les portes pour créer des courants d'air.

Dans un logement avec plusieurs étages, ouvrir les fenêtres en bas et en haut est une solution particulièrement efficace car l'air chaud monte naturellement (« effet cheminée »). Cela facilite la circulation et l'évacuation de l'air.



Arroser la terrasse et les plantes le soir (sauf en période de sécheresse prononcée) permet de rafraîchir l'atmosphère environnante. Pour éviter le développement des larves de moustiques, mettez du sable dans les soucoupes des jardinières et des pots.

# 2 ET POUR PLUS DE CONFORT

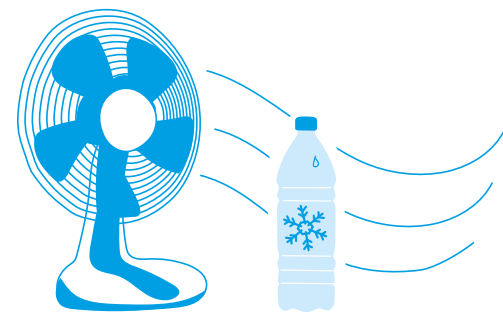
Quand les fenêtres sont fermées, continuer à faire circuler l'air permet de gagner en bien-être.

## PLACE AUX VENTILATEURS!

Les ventilateurs créent des mouvements d'air qui, en passant sur la peau, favorisent l'évaporation de la transpiration et procurent immédiatement une sensation de fraîcheur.



**Le ventilateur de plafond** favorise un brassage lent et régulier de l'air dans toute la pièce. Choisissez un modèle équipé d'un régulateur de vitesse et surtout, vérifiez la hauteur sous plafond pour que le ventilateur ne descende pas trop bas.



### Encore plus rafraîchissant!

Placez une bouteille d'eau congelée, une poche à glace ou un linge mouillé devant votre ventilateur.

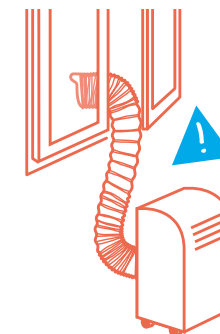
**Pas besoin de laisser fonctionner un ventilateur s'il n'y a personne dans la pièce:** il brasse l'air mais ne le refroidit pas.

**SURTOUT, PAS DE CLIMATISEUR ACHETÉ DANS L'URGENCE!**

L'achat d'un climatiseur doit être une solution de dernier recours. N'achetez pas de climatiseur dans la précipitation lors des vagues de chaleur. **Ces appareils peuvent consommer bien plus d'énergie qu'on ne le croit, sans nécessairement offrir le confort attendu.**

Si toutefois vous décidez d'investir dans un climatiseur, évitez les appareils monoblocs: leur gaine d'évacuation doit passer par une porte ou une fenêtre ouverte. Un non-sens écologique car cela laisse rentrer l'air chaud!

Pour limiter la facture, repérez les équipements les moins énergivores grâce à l'étiquette énergie. Les appareils les plus efficaces sont classés A+++.



UN CLIMATISEUR MOBILE DE CLASSE A, C'EST **PLUS DE 130 € POUR 1 MOIS D'UTILISATION, SOIT JUSQU'À 2,5 X PLUS QU'UN CLIMATISEUR FIXE ET PRÈS DE 30 X PLUS QU'UN VENTILATEUR!**

**Pourquoi ne faut-il pas recourir systématiquement à la clim'?** Si beaucoup de ménages s'équipent, la demande en électricité risque d'être trop importante en été, au moment où une grande partie des centrales nucléaires sont en maintenance et où les centrales hydroélectriques produisent moins en raison des sécheresses (baisse du niveau d'eau des rivières et des barrages).

### Déjà équipé d'un climatiseur? Quelques conseils:

- Utilisez la climatisation seulement lorsque la température de la pièce dépasse 26°C, en respectant un écart de 5 ou 6°C maximum avec l'extérieur afin d'éviter tout choc thermique.
- Pensez à bien éteindre votre appareil lorsque vous décidez d'aérer votre logement.

**PASSER LA CLIMATISATION DE 22°C À 27°C DIVISE PAR DEUX LA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ**

**UNE MISE EN ROUTE À PARTIR DE 30°C EXTÉRIEUR AU LIEU DE 27°C LA DIVISE PAR TROIS**

Source : La climatisation de confort dans les bâtiments résidentiels et tertiaires - État des lieux 2020, CODA Stratégies pour l'ADEME



## L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, du ministère de la Transition énergétique et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

**[agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/)**

