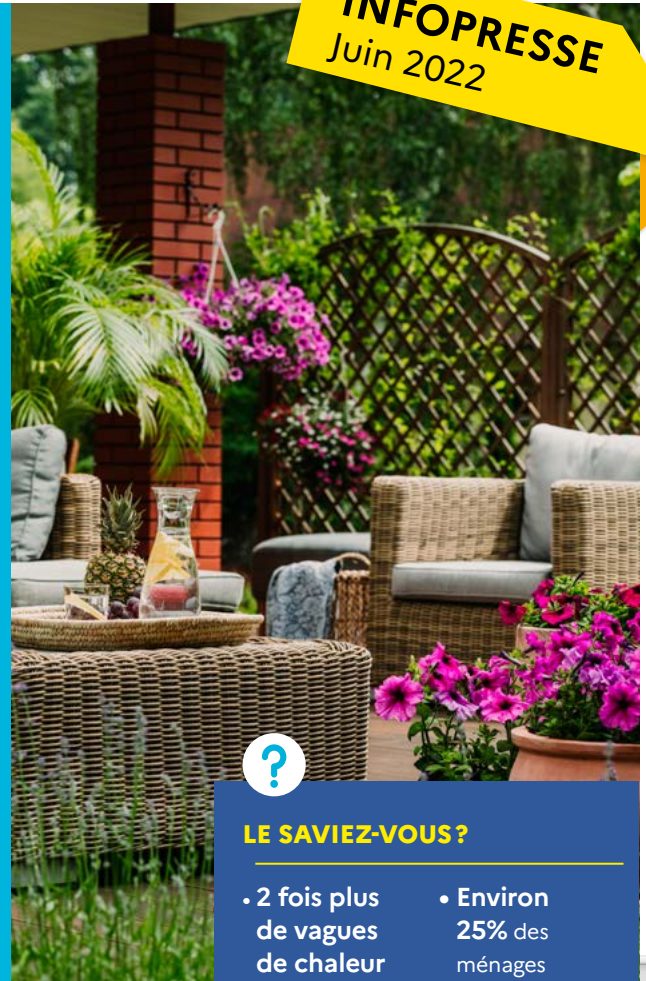


EN PÉRIODE DE CANICULE, COMMENT GARDER SON LOGEMENT AU FRAIS CET ÉTÉ ?

Un logement frais tout l'été, c'est possible ! Avec le changement climatique, les vagues de chaleur et les canicules sont devenues plus fréquentes, plus longues et plus 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 souvent beaucoup d'énergie, sont émetteurs de gaz à effet de serre et augmentent encore la facture d'électricité. Ils ont également un impact environnemental important car en rejetant de l'air chaud à l'extérieur, ils participent à la surchauffe urbaine et au réchauffement climatique.

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



INFOPRESSE
Juin 2022



LE SAVIEZ-VOUS ?

- 2 fois plus de vagues de chaleur sont à prévoir d'ici 2050.
- Environ 25% des ménages sont déjà équipés d'un climatiseur.

JE PROTÈGE MON LOGEMENT DE LA CHALEUR

La manière la plus simple de garder son habitation fraîche en été, c'est d'empêcher la chaleur d'y entrer.

EN JOURNÉE :

- 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 et installer des protections solaires.
- 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 :

- Faire circuler l'air en ouvrant les fenêtres et les portes pour créer des courants d'air.



LA CLÉ : ISOLER !

- Un logement bien isolé au niveau du toit, des murs et des fenêtres et avec des volets sur tous les vitrages 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»](#)



LA BONNE IDÉE

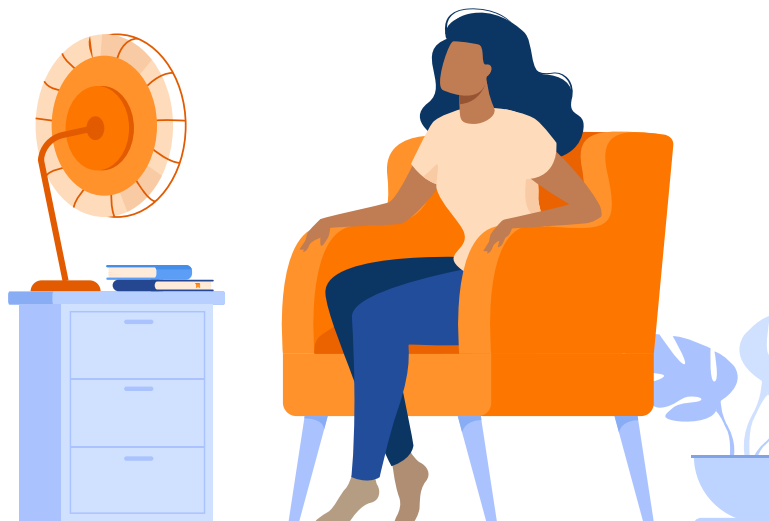
- À l'intérieur, limiter au maximum les émissions de chaleur de certains appareils en fonctionnement comme les ordinateurs et consoles de jeux en veille, les plaques de cuisson...



Eviter de faire fonctionner le four, favoriser plutôt la consommation de fruits frais et de légumes, qui contribuent aussi à une bonne hydratation !

ET POUR PLUS DE CONFORT, PLACE AUX VENTILATEURS PLUTOT QU'AU CLIMATISEUR !

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



IL Y A DIFFÉRENTS TYPES DE VENTILATEURS :

- Le ventilateur portable est une solution d'appoint intéressante, pouvant être déplacée très facilement. Il n'est cependant efficace que pour la personne qui l'oriente vers elle.
- 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.



LA BONNE IDÉE

- Placer une bouteille d'eau congelée, une poche à glace ou un linge mouillé devant son ventilateur. Cela fera circuler de l'air encore plus frais.

FAIRE DE MON JARDIN UN ILOT DE FRAICHEUR

Bien aménagé et bien végétalisé, le jardin peut devenir mon meilleur allié pour lutter contre les vagues de chaleur.

VÉGÉTALISER LES ABORDS DE VOTRE MAISON

Non seulement les végétaux permettent de faire de l'ombre sur les façades et autour de la maison, mais ils rafraîchissent aussi l'air grâce à l'évapotranspiration. L'eau qu'ils puisent par les racines est rejetée par les feuilles sous forme de vapeur d'eau. Les gouttelettes d'eau captent alors les calories de l'air et le refroidissent.

POUR PROTÉGER MON LOGEMENT DU SOLEIL DE FAÇON NATURELLE ET DURABLE, MIEUX VAUT PRIVILÉGIER CERTAINES PLANTES :

- Les végétaux à feuilles caduques (tombant en automne) qui procurent un agréable ombrage en été et ne masquent pas le soleil en hiver ;
- Pour favoriser en même temps la biodiversité dans votre jardin, les espèces produisant du nectar pour les abeilles : érable plane, châtaignier, griottier, noisetier, clémentinier, bourrache... ;
- Des essences adaptées au climat d'aujourd'hui et de demain, plus résistantes en cas d'épisodes de sécheresse ;
- Pour les haies : des arbustes à fleurs, à fruits, à feuillage décoratif, de préférence avec un tronc élancé pour ne pas freiner la ventilation naturelle ;
- Des essences non allergènes pour prévenir les réactions aux pollens, notamment au printemps (rhumes, irritations, toux...).

ÉVITER LES SURFACES BÉTONNÉES

Les surfaces minérales (en pierre, en béton), stockent la chaleur toute la journée et la restituent la nuit. Ainsi, si la maison est entourée de terrasses, allées ou plates-bandes bétonnées, il sera difficile de profiter de la baisse nocturne des températures pour la rafraîchir.

- Privilégier les graviers et les pavés filtrants aux ouvrages maçonnés pour les allées (du jardin, du garage...). Il est indispensable de laisser pénétrer l'eau dans le sol afin d'en préserver la qualité et limiter les risques d'inondation.
- Pour la terrasse, préférer des matériaux qui stockent moins la chaleur que le béton ou la pierre (le bois par exemple) et des matériaux clairs. Dans tous les cas, penser à bien la végétaliser, en plaçant par exemple des plantations en pots ou en jardinières afin de limiter la surface exposée au soleil.
- Penser en complément à des ouvrages dédiés à l'infiltration des eaux pluviales (tranchées, structures alvéolaires ultra-légères, bassins d'infiltration...).



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Un seul arbre mature au sein d'un jardin évapore à lui tout seul, 450 litres d'eau par jour. C'est l'équivalent de 5 climatiseurs fonctionnant 20h par jour



LA BONNE IDÉE

- Pour rafraîchir l'atmosphère autour de ma maison, j'arrose ma terrasse et mes plantes le soir sauf en période de sécheresse prononcée.



DES CONSEILS POUR CHOISIR UNE CLIM' MOINS GOURMANDE EN ÉNERGIE

Si la climatisation reste indispensable (présence de personnes fragiles dans le logement...), il est important de faire attention au choix de l'appareil et à son installation. Réversible, mobile, split, centralisée... les techniques pour climatiser sont nombreuses. Il faut bien vérifier le classement de l'appareil sur l'étiquette énergie qui permet de vérifier sa consommation d'énergie et son niveau sonore. Les climatiseurs les plus efficaces et les plus respectueux de l'environnement sont classés A+++.



CE QUE JE DOIS SAVOIR :

- **Les pompes à chaleur réversibles** sont les systèmes les plus performants pour climatiser en été et chauffer en hiver plusieurs pièces, la totalité d'un logement ou un immeuble entier.
- **Les climatiseurs mobiles split** sont constitués de deux unités : l'une, à l'extérieur, évacue l'air chaud, l'autre, à l'intérieur, souffle l'air rafraîchi. La partie la plus bruyante est à l'extérieur ce qui peut gêner les voisins, surtout en immeuble.
- **Les climatiseurs mobiles monoblocs** sont peu puissants et bruyants.
- **Le climatiseur à refroidissement à eau perdue** peut être utilisé si on ne peut pas évacuer l'air chaud à l'extérieur. L'eau de ville évacue la chaleur, et le condenseur peut être installé à l'intérieur. Ce système gaspille beaucoup d'eau potable et charge en humidité la pièce.

CONSEIL

- Surtout pas de climatiseur acheté dans l'urgence !

Un climatiseur mobile de classe A, c'est **plus de 130€ pour un mois** d'utilisation,

soit jusqu'à 2,5 fois plus qu'un climatiseur fixe et près de 30 fois plus qu'un ventilateur.

Les climatiseurs mobiles monoblocs et splits ne sont pas à proprement parler des appareils de climatisation : pour laisser passer la gaine qui évacue l'air chaud dans le cas d'un climatiseur (monobloc) ou les tubes de liaison (dans le cas de climatiseurs split), il faut laisser une fenêtre ou une porte entrebâillée (l'air chaud extérieur entre donc dans la pièce), ce qui est incohérent avec le fonctionnement d'un climatiseur.

Si ces climatiseurs sont les moins coûteux, ce sont également les moins fiables, les moins performants et les plus énergivores.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Mettre en fonctionnement son climatiseur uniquement si la température de la pièce dépasse 26 °C. En passant la consigne de 22°C à 26 °C, on divise la consommation électrique par deux.





POUR ALLER PLUS LOIN

- Guide de l'ADEME « Adapter son logement aux fortes chaleurs »
- Guide de l'ADEME « Garder son logement frais en été »



Service de presse ADEME — tel : 01 58 47 81 28

e-mail : ademepresse@havas.com / [Newsroom](#) / [Twitter](#) : ADEME / [Linkedin](#) : ADEME

L'ADEME EN BREF

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 du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.**

www.ademe.fr et sur [@ademe](#)