cdc habitat | Caisse des Dépôts GROUPE

Conseils pratiques

Fortes chaleurs : des gestes simples pour préserver votre logement



page 4

Préserver votre logement de la chaleur en période de canicule

Les vagues de chaleur vont doubler d'ici à 2050. Les étés sont plus chauds et la chaleur dans le logement peut être difficile à supporter.

Pour que votre logement reste confortable sans recourir forcément à la climatisation, il existe quelques solutions.

Chaque geste compte ! Adoptez les bons réflexes.

Pourquoi c'est important ?

Les étés sont de plus en plus chauds, et la chaleur, qui a tendance à s'accumuler dans le logement, peut devenir une source d'inconfort.

Avec quelques gestes simples, vous pouvez préserver votre logement de la chaleur, protéger votre santé et éviter des dépenses inutiles.



Le saviez-vous ?

En période de canicule, la température en ville peut être supérieure de 5 °C à 10 °C à celle de la campagne (contre 3 °C à 4 °C en moyenne le reste de l'année).

Les climatisations, toujours plus nombreuses dans les bâtiments, rejettent la chaleur à l'extérieur et réchauffent ainsi encore plus l'air des zones urbanisées.

Agir au quotidien

Équipez vos fenêtres

- Les protections extérieures (volets, brise-soleil, auvents) sont les plus efficaces.
- Les protections intérieures (rideaux isolants, films anti-chaleur) aident aussi.

Ouvrez au bon moment

- Le soir, la nuit et tôt le matin, ouvrez vos fenêtres pour laisser entrer l'air frais.
- Créez un courant d'air en ouvrant plusieurs fenêtres en même temps.

Fermez au bon moment

Utilisez les ventilateurs



- Un ventilateur ne refroidit pas l'air mais il donne une sensation de fraîcheur.
- Pour plus de fraîcheur, placez une bouteille d'eau congelée ou un linge humide devant.
- Les ventilateurs de plafond avec vitesse réglable brassent plus doucement l'air.
- Un ventilateur consomme 30 fois moins d'énergie qu'un climatiseur mobile.

⚠ Méfiez-vous des climatiseurs mobiles

Un climatiseur mobile pollue et consomme beaucoup d'énergie (jusqu'à 130 € par mois) !



Astuces

Fermez les portes des pièces exposées au soleil pour garder la fraîcheur dans les autres pièces.

Évitez d'utiliser le four : il chauffe autant que deux radiateurs allumés.

Débranchez les appareils en veille : ils produisent de la chaleur.

Plantez ou gardez des végétaux : ils créent naturellement de la fraîcheur grâce à l'humidité qu'ils rejettent.

Buvez régulièrement de l'eau et restez dans les pièces les plus fraîches.

En savoir +

Rendez-vous sur ***https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/proteger-sante/periode-canicule/canicule-comment-garder-logement-frais***



NOTRE ENGAGEMENT

CDC Habitat s'engage pour préserver votre santé et votre bien-être.

Ensemble, protégeons votre cadre de vie.

CDC Habitat – Juin 2026 – Maquette : V. Charlanne © Getty Images, Storyset - Imprimé sur du papier PEFC

Facile à lire et à comprendre

Les bons gestes

- **Fermez** les volets et les fenêtres le jour.
- **Ouvrez** le soir et la nuit.
- **Faites circuler l'air.**
- **Évitez d'utiliser le four.**
- **Débranchez** les appareils inutiles.
- **Ajoutez des plantes.**
- **Buvez de l'eau.**

Ventilateur

- Le ventilateur ne refroidit pas, mais il donne une **sensation de frais.**
- Il consomme beaucoup moins d'énergie qu'une climatisation.
- **Astuce :** mettre une bouteille d'eau froide ou un linge humide devant.

Attention

- **Les climatiseurs mobiles** : ils consomment beaucoup d'énergie.

Ce document a été écrit avec l'agence *Écrire et Raconter*.
© European Easy-to-Read. More information at https://www.inclusion- europe.eu/easy-to-read/