

Comment adapter son logement à la chaleur ?

CÔTÉ PROJETS

Alors que les canicules augmentent en intensité et en fréquence et que 100% des logements risquent d'être impactés, l'inconfort voire la précarité énergétique d'été est un phénomène encore peu connu et peu traité en France. Point sur les leviers qui existent pour adapter son logement.

Préserver l'habitabilité des logements : le confort d'été ...

43 vagues de chaleurs ont été détectées depuis 1947. 25, soit plus de la moitié, ont eu lieu après 2000, et 19, depuis 2010, selon [Météo France](#). Les canicules sont particulièrement sévères dans les agglomérations où l'urbanisme et la bétonnisation, les activités, les climatisations, génèrent de l'air chaud. Elles doubleront d'ici 2050 à Paris.

En 2023, alerte un rapport sur la précarité énergétique d'été publié par la Fondation Abbé Pierre, 59% de la population française a souffert de la chaleur dans son domicile pendant au moins 24 heures. Selon la nouvelle norme [RE 2020 et l'indicateur DH](#) (degré heure) un logement est jugé inconfortable lorsque sa température intérieure dépasse 26 °C, voire 28 °C (en fonction des températures des jours précédents). Cette norme s'impose pour les constructions. Les logements anciens, quant à eux, doivent être réhabilités et/ou adaptés.

... Angle mort des réhabilitations

La loi impose au bailleur une température minimale de 19 °C dans les logements sans limite maximale. Elle ne prend pas en compte le confort d'été ni la protection solaire dans le cadre de la rénovation énergétique performante et globale ([loi Climat et Résilience](#)). Parmi les équipements pour réduire la chaleur, seuls l'isolation par l'extérieur et les systèmes de chauffage réversibles (PAC air/air) sont éligibles aux aides à la rénovation selon [l'Agence Parisienne du Climat](#).

La ventilation, levier d'adaptation essentiel

La ventilation naturelle, via l'ouverture des fenêtres la nuit ou avec des systèmes de fenêtres à soufflerie ou les VMC double flux, favorise la circulation de l'air et l'évacuation de l'humidité. Les ventilateurs de plafond et brasseurs d'air fixes, peuvent réduire la température ressentie de 4 degrés. La climatisation reste, pour les experts, une fausse bonne solution économique et écologique, et doit être installée lorsqu'elle est absolument nécessaire.

Installer des protections solaires extérieures au vitrage

D'autres solutions peuvent réduire la température intérieure de 2 à 5 °C. Il en existe plusieurs : pare-soleils horizontaux ou verticaux intégrés à l'architecture du bâtiment, brise-soleils orientables et réfléchissants, auvents, occultants extérieurs (volets et stores), Le guide « [Rénover et adapter les logements aux fortes chaleurs](#) » de l'Agence Nationale de l'Habitat aide à choisir selon la situation. Des solutions innovantes se développent par ailleurs comme les pergolas bioclimatiques. Elles fournissent des espaces extérieurs ombragés tout en conservant la lumière naturelle.

Végétaliser toits et façades pour emprisonner la fraîcheur

Les scientifiques ont démontré le rôle des plantes sur la performance thermique des bâtiments. Par évapotranspiration, elles constituent une barrière au froid comme à la chaleur. La végétalisation des toits, des cours intérieures et des fenêtres, rappelle le programme [Baisse les Watts](#), peut refroidir les bâtiments jusqu'à 7 degrés, tout en améliorant la biodiversité !

Protéger son logement contre la chaleur excessive en :

- Augmentant l'inertie du bâtiment par une isolation extérieure avec des matériaux (pierre, brique, béton) qui stockent la chaleur et la restituent lentement pour limiter l'impact des variations de températures extérieures.
- Isolant les toitures, voire en faisant obstacle aux rayonnements solaires en installant des panneaux solaires ;
- Privilégiant les couleurs claires pour les revêtements extérieurs pour réduire la surchauffe intérieure (jusqu'à 6-7 °C pendant les canicules) et diminuer (de 20 à 25%) ainsi la consommation d'électricité liée à la climatisation.

Séverine Bellina (réseau Service public)

Pour aller plus loin :

Bâtiment : [comment rénover et construire face au dérèglement du climat ?](#)

[Comment adapter son logement à la chaleur ?](#) (Santé publique France)

[La précarité énergétique d'été](#), un phénomène encore méconnu

[Vivre avec la chaleur](#)