

# Confort d'été, protéger son logement de la chaleur



Note de synthèse de la conférence « Confort d'été : protéger son logement de la chaleur » par l'ALEC le 11/06/2026

La période de fin du printemps que nous venons de vivre a précipité la prise de conscience que le dérèglement climatique allait provoquer des périodes de chaleurs intenses rendant beaucoup de logements inconfortables voire inhabitables et que l'isolation mise en place pour se protéger du froid l'hiver ne permettait pas de s'en prémunir.

Un logement est soumis à des apports de chaleur internes et (appareil de cuisson, électroménager, TV, éclairage non-LED, tuyaux d'eau-chaude non isolés) et externes (chaleur qui entre par les parois, les vitrages, la ventilation).

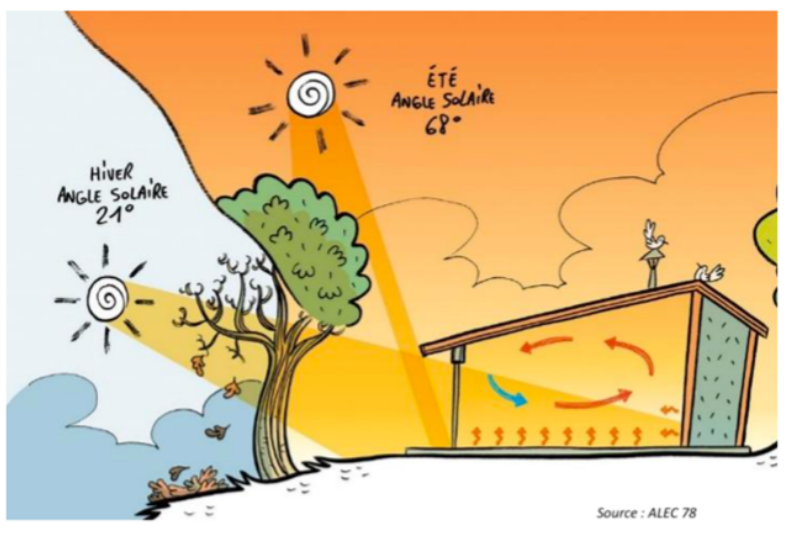
## Comment agir sur les sources internes ?

- Vérifier le joint d'étanchéité du four, privilégier les plaques à induction, utiliser un couvercle
- Entretien son réfrigérateur/congélateur : circulation d'air autour, joints d'étanchéité, enlever le givre, nettoyer l'arrière
- Remplacer les ampoules halogènes par des LED
- Isoler les tuyaux d'eau chaude sanitaire
- Limiter l'utilisation des appareils électriques (télévision, informatique, électroménager...), éteindre les appareils en veille.

Ne pas oublier : tout appareil qui consomme de l'électricité dégage de la chaleur !

## Comment agir sur les sources externes

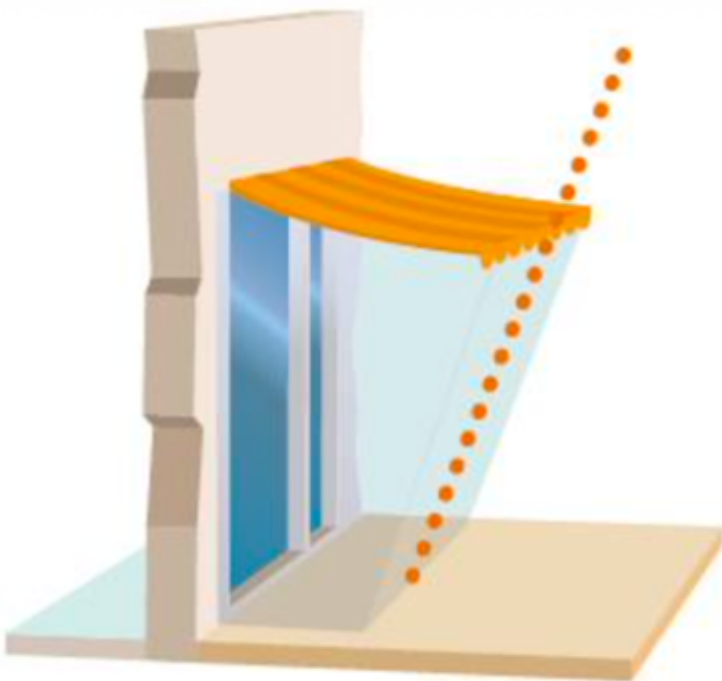
- Éviter les zones goudronnées, les dallages en béton ou en pierre qui stockent la chaleur (au soleil en été, ils peuvent atteindre 60 ou 70 °C) et la diffuse la nuit
- La végétation permet de limiter les apports solaires (ombrage) et de rafraîchir l'air (évapotranspiration des végétaux)



- **Les vitrages** sont la principale source de surchauffe des logements :
  - Choisir des vitrages à faible transmission thermique ( $U_w$  inférieur ou égal à 1,3)
  - Pour le confort d'hiver, on choisit en général des vitrages à forte capacité de transmission du rayonnement solaire  $S_w$  supérieur ou égal à 0,36). Cette performance nuit malheureusement au confort d'été car un tel vitrage peut permettre un apport solaire jusqu'à 500 W par m<sup>2</sup>, soit plusieurs milliers de Watts pour l'ensemble du logement.  
Cet effet varie suivant l'orientation. Au Sud, l'effet maximum est en milieu de journée ; à l'Est, matin, midi ; à l'Ouest, c'est l'après-midi et en soirée (la plus critique) ; au Nord, très peu d'apports directs mais potentiellement de la réflexion (sol, murets, bâtiment).  
Des protections sont possibles : volets roulants, persiennes, brise soleil à lames orientables, store banne, voile d'ombrage, Pergola, etc...  
Pour être plus efficaces, ces protections doivent être placées à l'extérieur.



Brise soleil à lames orientables  
(BSO)

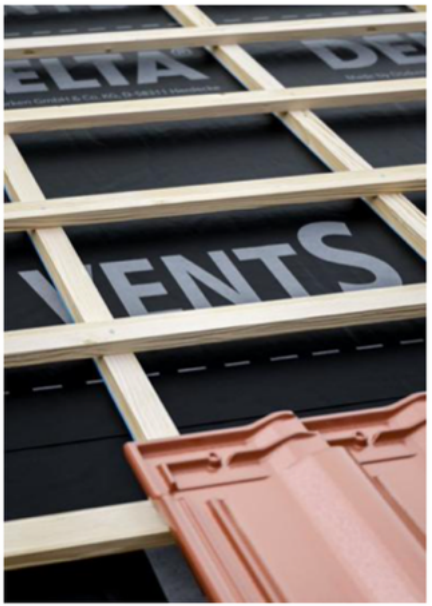


Store banne



Voile d'ombrage

- **Les fenêtres de toit** des combles aménagés, par leur position et par la chaleur dégagée par la toiture au soleil, sont des éléments critiques.
  - Une bonne isolation est nécessaire ( $R^3 6$ , équivalent à 22 cm de laine de bois), de bonne densité ( $^3 40 \text{ kg/m}^3$ ), en panneaux semi-rigides pour éviter le tassement, avec membrane pare-vapeur et écran de sous-toiture.  
Une lame d'air ventilée entre la couverture et l'isolant, facilitée par des chatières, est essentielle car, en été, la température des tuiles, ardoises ou zinc peut dépasser  $70^\circ\text{C}$  et l'isolant ne peut pas tout bloquer. La lame d'air en évacue une partie.



- Pour les combles perdus, privilégier une isolation du plancher des combles ( $R^3$  7, soit 33 cm de ouate de cellulose projetée), trappe d'accès isolée et étanche à l'air.
- **Isolation des murs**
  - L'isolation thermique des murs par l'extérieur (ITE) est la meilleure solution en hiver et en été car elle protège contre le rayonnement et la température de l'air extérieur. Elle conserve l'inertie du mur (béton, Pierre), à l'intérieur : stockage de fraîcheur la nuit.
  - L'isolation thermique des murs par l'intérieur (ITI) reste pertinente si l'ITE est impossible
- **L'isolation du plancher** est pertinente en hiver mais ce n'est pas un levier du confort d'été. Au contraire, un plancher non isolé sur terre -plein ou sous -sol enterré permet de profiter de la fraîcheur du sol. C'est un compromis à trouver avec le confort d'hiver.

## La ventilation

Si la température de l'air extérieur est supérieure à l'air intérieur, ouvrir les fenêtres ne fera que réchauffer le logement.

Cependant, un courant d'air réduit la température ressentie de plusieurs degrés, pour éviter de réchauffer le logement est préférable d'utiliser un ventilateur. Le ventilateur de plafond est plus efficace car il brasse plus d'air tout en étant silencieux.

La nuit, lorsque la température extérieure passe en dessous de la température intérieure, il est indispensable de renouveler l'air (5 à 10 volumes par heure) – une VMC apporte un renouvellement de seulement 0,25 à 1 vol/h

Cette ventilation nocturne doit être longue, il ne suffit pas de renouveler l'air, il faut décharger toute la chaleur emmagasinée dans les parois lourdes du logement pour y stocker de la « fraîcheur ».

La température extérieure est la plus basse juste avant le lever du soleil

Le renouvellement d'air nocturne est primordial pour assurer le confort d'été, sans cela la chaleur s'accumule dans le logement, même avec une bonne isolation dont l'effet est réduit car la température reste élevée la nuit.

## Et la climatisation ?

À travers les bonnes pratiques et les travaux d'isolation, l'objectif est d'obtenir un logement confortable toute l'année, sans avoir recours à la climatisation.

Car si les climatiseurs apportent indéniablement de la fraîcheur dans un logement, ils apportent aussi des inconvénients :

- les émissions de gaz à effet de serre liées aux fuites de fluide frigorigène,
- le bruit pour le voisinage,
- Le renforcement de l'effet d'îlot de chaleur urbain (+ 0,5 à +2 °C selon des zones urbaines).
- Un surcroît de consommation électrique.

Ressources complémentaires

- [Guide ADEME - Comment garder son logement frais tout l'été ?](#)
- [Vivre avec la chaleur](#)
- [CSTB - 6 vidéos de 1 minute sur les écogestes](#)
- [ALEC sur Youtube : Rediffusion de webinaires](#)

## Liens associés

[Guide ADEME](#) [librairie.ademe.fr](#) [Vivre avec la chaleur](#) [www.vivre-avec-la-chaleur.fr](#) [Les écogestes](#)  
[www.youtube.com](#) [Webinaires Alec78](#) [www.youtube.com](#)

- Partager sur
- [Partager sur Facebook](#)

- [Twitter](#)
- [Partager sur LinkedIn](#)
- [Partager par email](#)
- [Enregistrer en PDF](#)

[Partager sur](#)