CLIC PRES'AGE
UNE ASSOCIATION POUR INFORMER & ORIENTER
LES 60 ANS ET PLUS
AINSI QUE LEUR ENTOURAGE

INFO SENIORS

N°38 : Evacuer la chaleur et capter la fraicheur.

MAI
JUIN 2025

ÉVACUER LA CHALEUR ET CAPTER LA FRAÎCHEUR

Effectuer les bons gestes au bon moment est indispensable pour rafraîchir votre logement. Stopper les rayons du soleil, aérer et capter la fraîcheur la nuit sont les clés d'un logement confortable 24 h / 24.

GESTES ESSENTIELS EN JOURNÉE :

- Quand l'air extérieur est frais, c'est le moment d'ouvrir.
- À l'intérieur, limitez au maximum les émissions de chaleur comme celles des ordinateurs et consoles de jeux, du four…
- Manger plutôt des fruits et légumes en salade, qui contribuent aussi à votre bonne hydratation !

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.
- 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.

GESTES ESSENTIELS EN SOIRÉE, LA NUIT, TÔT LE MATIN :

- Faire circuler l'air en ouvrant les fenêtres et les portes pour créer des courants d'air.
- Arroser la terrasse et les plantes le soir (sauf en période de sécheresse prononcée) cela 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.
- Dans un logement avec plusieurs étages, ouvrir les fenêtres en bas et en haut est une solution particulièrement efficace pour évacuer la chaleur car l'air chaud monte naturellement (« effet cheminée »).

DES AMÉNAGEMENTS POUR ÉVITER LA SURCHAUFFE

- Avec un ventilateur de plafond, la température ressentie EST ABAISSÉE DE 2 à 3 °C
- Équiper ses fenêtres de protections solaires
- Choisir des couleurs claires pour murs et volets
- Installer des auvents pour les fenêtres en façade sud

LES SYSTÈMES POUR RAFRAÎCHIR ET CLIMATISER

Rafraîchisseurs d'air, climatiseurs et pompes à chaleur réversibles peuvent être des solutions d'appoint quand toutes les solutions ne suffisent pas pour garder un logement confortable. À condition de faire le bon choix.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter :
CLIC PRES'AGE
09.50.17.46.88.
E. mail : presage84@free.fr
http://clic-presage.over-blog.com

Source :
https://librairie.ademe.fr/batiment/7208-comment-garder-son-logement-frais-tout-l-ete-9791029723056.html#product-presentation

***