

#frescura

#ola de calor

OLA DE CALOR: 4 CONSEJOS ECOLÓGICOS PARA REFRESCARSE SIN AIRE ACONDICIONADO

Structure : Revista Reporterre

Difficulté : facile



Quand les températures dépassent les 30°C, le corps réclame de la fraîcheur. Comment faire quand son logement n'est pas bien isolé ? Voici les astuces simples et rapides à mettre en place.

En période de canicule, tous les moyens semblent bons pour rafraîchir son logement. Et nombre de foyers cèdent aux sirènes de la climatisation. Mais cette dernière doit rester une solution de dernier recours, insiste l'Agence de la transition écologique (Ademe).

« *N'achetez pas de climatiseur dans la précipitation lors des vagues de chaleur, explique-t-elle dans le guide Comment garder son logement frais en été ?. Ces appareils peuvent consommer bien plus d'énergie qu'on ne le croit, sans nécessairement offrir le confort attendu.* » Sans compter leurs fluides frigorigènes qui ont un énorme pouvoir réchauffant. L'achat d'un climatiseur monobloc dont la gaine d'évacuation passe par une porte ou une fenêtre ouverte serait même à proscrire : « *Un non-sens écologique car cela*

laisse rentrer l'air chaud ! » écrit l'Ademe.

Fermer les volets ou les stores le jour, aérer la nuit, faire des courants d'air... D'autres solutions permettent heureusement de faire baisser la température de quelques degrés ou tout au moins de rendre l'air moins étouffant. Pour aller plus loin, *Reporterre* a sélectionné quatre astuces low-tech, autrement dit qui ne font pas appel à des technologies sophistiquées, mais plutôt au bon sens. Et que vous pouvez mettre assez rapidement en application chez vous, si ce n'est pas déjà fait !

1. Végétaliser son balcon ou sa terrasse

Les plantes présentent deux atouts : créer de l'ombre et abaisser la température grâce au phénomène d'évapotranspiration. Il n'y a plus qu'à se mettre au jardinage. Tous les végétaux sont les bienvenus selon l'Ademe. Installez des pots de fleurs, une pergola, une treille, des plantes grimpantes et même des végétaux secs (comme les bambous ou les canisses) à l'extérieur de votre logement afin de créer de l'ombre sur les murs, les fenêtres, la terrasse ou le balcon. Ces plantes vont également puiser de l'eau par les racines et la rejeter par les feuilles sous forme de gouttelettes d'eau qui s'évaporent dans l'atmosphère en captant les calories de l'air. Effet rafraîchissant garanti comme dans les forêts.

2. Miser sur la ventilation

S'il est un appareil électrique à avoir en cas de canicule, c'est bien le ventilateur. Pour créer un effet plus rafraîchissant, il est recommandé de mettre une bouteille d'eau congelée devant, ou bien un drap bien mouillé. De la même façon, mettre une serviette humide devant les fenêtres permet de créer un courant d'air plus frais.

On peut aussi utiliser des pots en terre cuite humidifiés, sur le modèle du « *beehive cooling* », technique utilisée en Inde. Traditionnellement, les pots de terre cuite servent à refroidir l'eau. Un architecte indien a mis au point une sorte de climatiseur, constitué de tubes en argile empilés, sur lesquels de l'eau circule. Quand l'air passe à travers ces tubes, l'eau s'évapore et l'air

se refroidit. Il est possible de simplifier cette technique chez soi : installez des pots en terre cuite préalablement humidifiés et trempant dans des coupelles d'eau, devant votre ventilateur, vos portes ou fenêtres. L'Ademe préconise également le ventilateur de plafond, plus complexe à installer qu'un simple ventilateur portatif, mais qui permet « *un brassage lent et régulier de l'air dans toute la pièce* ». Elle conseille d'opter pour un modèle équipé d'un régulateur de vitesse.

3. Isoler vos fenêtres du soleil

Si votre logement n'est pas équipé de stores ou de volets, plusieurs dispositifs permettent d'empêcher le soleil de pénétrer par les ouvertures. Les rideaux thermiques occultants, souvent installés pour protéger du froid l'hiver, s'avèrent tout aussi utiles l'été, en bloquant la chaleur extérieure.

Autre solution très en vogue : les films solaires, appelés aussi « *films anti-chaleur* », « *films réfléchissants* », « *films anti-UV* »... Un véritable marché est en train de se mettre en place autour de ces produits à coller sur les vitres. Ils laissent passer la lumière tout en bloquant la chaleur, selon leurs promoteurs.

Là encore, on peut se contenter d'un bricolage maison. Le Low-tech Lab propose ainsi de fabriquer ses propres pare-soleil avec une simple couverture de survie réfléchissante. Coût : 10 euros. Un utilisateur du Low-tech Lab, Antoine, a pour sa part testé (et approuvé) l'installation de voiles d'ombrage devant ses fenêtres : « *Une protection très efficace contre la chaleur, translucide donc qui assombrit peu, amovible, réutilisable et robuste, relativement abordable surtout compte tenu de sa durabilité, adaptable aux fenêtres, velux, baies vitrées... Nous avons testé cette solution avec satisfaction à l'été 2022, l'efficacité nous a même surpris.* » Et vous, qu'en pensez-vous ? Avez-vous d'autres astuces ? Partagez-les dans les commentaires ci-dessous.

Liens

<https://reporterre.net/Canicule-4-astuces-ecolos-pour-se-rafraichir-sans-clim#:~:text=2.,bien%20un%20drap%20bien%20mouill%C3%A9>.

<https://reporterre.net>