Eviter la chaleur en relevant le défi de la fraîcheur en été

Les températures estivales de plus en plus chaudes de façon récurrente nous lancent un défi. Que mettre en œuvre pour conserver des espaces de vie agréables, avec des solutions environnementalement vertueuses ? On vous donne quelques pistes pour échapper à la chaleur.

Des pistes à explorer dans les bâtiments

Lorsque l'on se trouve dans un bâtiment, plusieurs pistes sont à explorer.

- **Rénover énergétiquement l'enveloppe**. Et oui, car une bonne isolation thermique protège du froid en hiver, mais aussi de la chaleur en été. Il faut donc sauter le pas. Ajout ou renforcement de l'isolation thermique (avec des matériaux biosourcés c'est encore mieux) et remplacement des baies vitrées par du double ou même triple vitrage avec un cadre à rupteur de pont thermique. L'objectif à atteindre : une enveloppe qui ne laisse plus passer facilement la chaleur. Un point de vigilance à avoir en tête : suivant le matériau du mur, les solutions à mettre en œuvre sont différentes pour gérer au mieux la vapeur d'eau et éviter de dégrader sa structure.
- **Protéger le bâtiment du soleil direct**. Cela se traduit par la mise en place d'éléments générant de l'ombre sur les façades et toitures. Le mieux est de combiner plusieurs solutions, toutes n'étant pas utiles et efficaces au même moment dans la journée ou dans l'année. Par exemple : planter des arbres, installer des treilles, installer des volets, et déployer des brises soleils extérieurs . Ces derniers peuvent être sous la forme d'auvent, pergola, stores…
- **Ventiler !** Un bâtiment sain est un bâtiment dont l'air est renouvelé régulièrement. Il est donc primordial de s'assurer que nos espaces intérieurs soient ventilés. Et pour améliorer le confort en été, les brasseurs d'air et ventilateurs sont plus que conseillés. En effet, le courant d'air sur la peau facilite l'évacuation de la transpiration et aide à supporter les températures chaudes. Le courant d'air est donc notre allié pour lutter contre la surchauffe. Il est aussi possible de profiter de la fraicheur naturelle du sol pour apporter un air plus frais dans le bâtiment, via la technique du puit canadien ou méditerranéen.
- **Choisir les couleurs adaptées**. Le noir est la couleur qui stocke le plus la chaleur, le blanc celle qui la réfléchit le plus. Il est donc conseillé de favoriser des couleurs claires sur les façades, les toitures, les sols et nos vêtements !

Notre pôle programmation énergétique pour en savoir plus

Si vous souhaitez sauter le pas, n'hésitez pas à nous contacter pour vous accompagner dans votre démarche via notre pôle programmation énergétique. C'est un sujet qui nous tient à cœur et sur lequel nous publions régulièrement :

- Des bâtiments qui s'adaptent au changement climatique
- Confort d'été : comment l'assurer toute l'année ?
- Surventilation et confort d'été
- Le bâtiment passif, l'avenir de la construction ?
- Rénovation énergétique : par où commencer ?
- Adaptons nos bâtiments aux risques du changement climatique
- Quelques réflexions rafraîchissantes sur la climatisation
- Décryptons le confort thermique
- Les mesures du confort thermique

De plus, le CAUE 13 et EnvirobatBDM ont produit dernièrement un guide intéressant sur le confort d'été dans les bâtiments existants. Il est à destination des écoles, mais tout aussi pertinent pour les autres types de bâtiment. Un autre guide de l'AQC et EnvirobatBDM livre lui les enseignements à connaitre dans le cas de constructions neuves.

Des solutions pour les espaces extérieurs

Des solutions sont transposables pour les espaces extérieurs. **Planter des arbres est la solution la plus efficace pour garder le frais en extérieur**. L'ombre produite par le feuillage va offrir un espace moins chaud et limiter l'absorption de chaleur au niveau du sol.

Le sol devra être perméable pour laisser l'eau irriguer les racines. C'est aussi une très bonne chose car les matériaux de sol perméable absorbent souvent moins de chaleur, et si c'est de la terre directement en surface elle permet le développement de la biodiversité (bonjour petites plantes et insectes amis !).

De plus, la perméabilité du sol offre à l'eau de pluie un passage direct vers la nappe phréatique, sans passer par la case réseaux enterrés et station d'épuration. Le bruit du vent dans les feuilles et le chant de oiseaux sont deux atouts pour rendre les gens plus heureux. Plusieurs études montrent en effet qu'être en contact avec la nature diminue le stress et augmente le bien-être. Et enfin, la cerise sur le gâteau, un arbre constitue un réservoir de carbone bienvenu pour atteindre nos objectifs de limitation du réchauffement climatique.

Bref, plantez des arbres partout où vous le pouvez !!

C.D.