



Clim'Actu

Pourquoi dégivrer son congélateur aide à moins consommer ?



Étant l'un des appareils les plus importants dans un ménage, **le congélateur** est un poste de **consommation potentiellement élevée** qui tourne autour des 300 kWh par an en moyenne (pour rappel, la consommation électrique moyenne d'un ménage est de 3500 kWh). Bien que cela puisse sembler paradoxal, **dégivrer** son congélateur est crucial pour maintenir son **efficacité et prolonger sa durée de vie**. Encore moins intuitif, la couche de glace qui se forme dans votre congélateur diminue l'efficacité de celui-ci. En effet, la glace est un isolant thermique qui empêche les échanges d'air entre le système de réfrigération et l'intérieur du congélateur. Une surconsommation d'énergie est alors nécessaire pour conserver la température souhaitée.

Comme pour l'isolation d'un bâtiment, l'épaisseur de cette couche fait la différence. **Chaque millimètre de glace augmenterait la consommation électrique de près de 30%**. Non seulement vous consommez plus mais votre congélateur perd de la place à cause de l'épaisse couche de givre. Et le pire, c'est ce que la formation de glace est inévitable : c'est l'air humide de votre habitation qui entre dans le congélateur lorsque vous ouvrez celui-ci qui va condenser et ensuite geler. Le **givre** peut également causer des **dommages à long terme à votre congélateur** : lorsque le givre s'accumule sur les bobines du congélateur, il peut entraîner une surchauffe du compresseur, ce qui peut éventuellement provoquer des pannes coûteuses. De plus, un excès de givre peut **endommager les joints de la porte**, entraînant des fuites d'air et une perte d'efficacité énergétique.

En dégivrant régulièrement votre congélateur, vous réduisez le risque de panne et prolongez sa durée de vie.

Un dégivrage fréquent est donc nécessaire, alors on enfile ses moufles et on s'y met !
Et quelle meilleure saison que l'hiver pour faire cela ?



Clim'Actu

En effet, **la période hivernale est idéale** pour réaliser le dégivrage de son congélateur simplement car les **températures extérieures basses** (un jour où il fait zéro degré serait parfait !) seront beaucoup plus **favorables pour vos aliments congelés**, une fois en dehors du congélateur. Cela rendra l'ensemble du processus de dégivrage beaucoup plus efficace et moins stressant.

Il est à noter que plus on chauffe son habitat plus le congélateur devra consommer pour maintenir sa température optimale.

Une dernière solution est d'opter pour un modèle "No Frost". Contrairement aux congélateurs traditionnels, les congélateurs "No Frost" sont équipés d'un système de dégivrage automatique. S'ils entraînent une légère augmentation de la consommation d'énergie par rapport aux modèles classiques, cet inconvénient est souvent compensé par leur efficacité énergétique globale, leur durée de vie prolongée et les avantages qu'ils offrent en termes de commodité et de préservation des aliments.



Sources

[ECOCONSO](#)

[FUTURA-SCIENCES](#)



Clim'Actu

Chauffage : et si on réchauffait nos corps plutôt que nos maisons ?



La saison de chauffe bat son plein et de nombreux ménages s'inquiètent, à juste titre, de leur facture d'énergie. Cette crainte a déjà eu un effet visible **puisque en 2022, la consommation de gaz a diminué de près de 20%**, confirmant les efforts d'économie d'énergie réalisés par les ménages. L'action la plus notable a été la diminution d'un degré ou deux du thermostat, sachant que chaque degré en moins fait économiser 7% d'énergie en moyenne.

Comment faire pour abaisser la température de nos logements tout en maintenant notre confort thermique ? C'est la question à laquelle se sont attelée un collectif de chercheurs et citoyens pendant 3 ans, via le **projet "SlowHeat"**.

Petite réflexion : qu'est-ce qui fait que nous sommes capables de boire un verre en terrasse au ski par -2° alors que nous chauffons notre maison ou notre bureau à 21° ? Il ne nous viendrait pas à l'idée de réchauffer l'air de la station pour avoir « bon ». Au contraire, vous allez :

- Vous habiller en conséquence ;
- Mettre une veste ou des gants chauffants si besoin ;
- Faire de l'effort physique ;
- Profiter du soleil pour vous réchauffer ;
- Éventuellement, vous réchauffer dans une pièce chauffée collectivement (un restaurant, un bar).

Paradoxalement, réchauffer l'air, c'est ce que nous faisons dans nos logements.

Le "Slow heating" (littéralement chauffage lent), a contrario, est une pratique de confort thermique **centrée sur les corps** et qui utilise **le chauffage de proximité** pour pouvoir se passer du chauffage excessif des bâtiments. Le chauffage de proximité permet de décider soi-même quand on a besoin de chauffage, et non plus l'inverse.



Clim'Actu

Si j'ai une sensation de froid, je peux enfiler un pull, m'installer sous une couverture chauffante ou placer un petit radiateur radiant près de moi, plutôt que d'augmenter la température de la pièce de plusieurs degrés.

C'est ce qui permet aux slow heaters de vivre confortablement, dans un environnement à 16 ou 15 degrés. **Le principe est de favoriser les voies les moins énergivores possibles pour répondre à nos besoins**, en fonction des contraintes du moment, dont voici quelques clés :

1. **Le bon sens non-énergétique** : ne pas consommer de l'énergie. Cela peut se faire en se couvrant, en isolant le bâtiment ou les pièces à chauffer. Mais aussi en favorisant l'activité physique pour ne pas avoir froid ;
2. **Le chauffage par conduction** : tout comme une taque à induction, le chauffage nécessite ici un contact à basse puissance avec le corps. Comme une cape chauffante, une bouillotte ou une sous couverture à placer dans le lit ;
3. **Le chauffage par radiation** : c'est une autre forme de chauffage de proximité de moyenne puissance. Un petit radiateur infrarouge ou radiant qui chauffe les objets et les personnes et pas l'air, comme le soleil en terrasse par une journée d'hiver ;
4. **Le chauffage par convection**. Si les solutions plus haut ne sont pas suffisantes, il vient aider à maintenir une température minimum qui vous convient pour les pièces où vous vous trouvez ;
5. Enfin, celui que l'on va utiliser en dernier recours : le chauffage centralisé du bâtiment entier. Le plus consommateur en énergie.

La notion de chaleur est par nature un débat clivant et la pratique du "slow heating" n'est en aucun cas une injonction. Elle vise simplement à montrer qu'il est possible, selon les capacités de chacun, de diminuer de manière conséquente sa facture d'énergie, tout en maintenant un mode de vie décent dans le cadre de limites planétaires.

Le "SlowHeat" peut être vu comme une réponse au besoin urgent de diminuer nos émissions de CO2 liées au logement, mais où les solutions de rénovation énergétique sont complexes, longues et coûteuses.

Une belle manière de reprendre en main la pratique millénaire du chauffage.



Sources

[SLOWHEAT](#)

[RTBF - AUVIO - PODCAST "Délit Le Tournant : Repenser fondamentalement le chauffage ?"](#)



Clim'Actu

BÂTI ET
LOGEMENT



Faut-il aérer son logement quand il fait froid ?

Avec les températures qui plongent, on serait tenté d'absolument tout calfeutrer chez soi pour éviter de refroidir son habitation. Il est pourtant **indispensable de renouveler l'air**, y compris quand il fait froid. Contrairement aux croyances, en hiver, l'air est plus sec qu'en été et plus sec que l'air intérieur. **Aérer son logement ne fera donc pas rentrer l'humidité.** Une humidité qui, quand elle est excessive, présente d'ailleurs des risques pour la santé des habitants via le développement de moisissures et d'acariens.

Ventiler permet donc d'**évacuer** cette **humidité excessive** et c'est également nécessaire pour **évacuer toute une série de polluants** qui s'accumulent dans nos maisons alors que nous passons 80% de notre temps à l'intérieur : des composés organique volatiles issus des colles, des peintures ou des produits d'entretien, des bactéries et différents allergènes qui peuvent provenir des plantes, des habitants...

Il est donc essentiel de faire « respirer » votre habitation mais il faudra toutefois veiller à **contrôler cette ventilation** au risque de perdre toute la chaleur intérieure.

Comment et quand ventiler ?

Il faut d'abord savoir que le taux idéal d'humidité se situe entre 40 et 60 %. Pour connaître ce taux, vous pouvez vous équiper d'un petit hygromètre. Le thermostat de votre maison assure parfois cette fonction aussi. Au-delà des 60%, il est donc conseillé de ventiler les pièces, sachant que ce qui amène de l'humidité sont en priorité les pièces d'eau (salle de bain, douche, toilettes), la cuisson des aliments et tout simplement... les habitants (humains et animaux de compagnie) qui produisent tous-tes de la vapeur d'eau en continu. Nous vous présentons ci-dessous **trois techniques pour bien ventiler vos habitations.**

Pour y arriver, pas de grand secret : **ouvrir grand vos fenêtres pendant 5 à 10 minutes** tous les jours est la manière la plus efficace de renouveler suffisamment l'air des pièces sans refroidir la maison. De cette façon, l'air est vite renouvelé et les murs et tous les meubles n'ont pas le temps de refroidir. Pas de crainte, votre maison ne va donc pas se transformer en igloo.



Clim'Actu

Si vous ouvrez les fenêtres de chaque côté de la maison, le renouvellement de l'air peut être encore plus rapide (en 2 à 5 minutes). Nous vous déconseillons de laisser une fenêtre entrebâillée : les échanges d'air sont trop limités. Et en laissant ouvert longtemps les fenêtres pour bien aérer, vous risquez de trop refroidir le mur autour de la fenêtre ce qui peut favoriser le développement de moisissures.

Une autre technique est de mettre en place **une ventilation mécanique contrôlée (VMC)** dans les pièces les plus critiques (salle de bain, cuisine, toilette) afin **d'extraire l'humidité excessive** quand on en a besoin. On parle alors d'un système simple flux. Certains modèles peuvent s'enclencher par eux-mêmes quand le taux d'humidité ou de CO2 atteint un certain seuil. Cela permet de limiter leur fonctionnement au strict nécessaire et donc de limiter les pertes de calories.

Troisième technique, **une VMC double flux** va permettre, via un échangeur de chaleur, de récupérer un maximum de calories de l'air intérieur tout en assurant une ventilation optimale dans l'ensemble de l'habitation. Ces systèmes sont les plus performants pour un air sain mais pas toujours possibles lors d'une rénovation. On peut également se tourner vers une VMC double flux décentralisée pour certaines pièces, ce qui évite les gaines de ventilation dans une maison qui n'est pas prévue à cet effet. À noter qu'il n'est pas indiqué d'ouvrir en grand ses fenêtres lorsqu'une VMC est installée dans votre habitation.

De quoi prendre un bon bol d'air frais !



Sources

[ECOCONSO](#)

[ADEME](#)



Clim'Actu

Le compost et les déchets organiques, la ruée vers le nouvel or noir

EMPREINTE
CARBONE



Depuis le 1er janvier 2024, tous les citoyens se sont mis à trier leurs déchets organiques. Une nouvelle habitude à prendre, pour certain.e.s, mais surtout **une opportunité de réduire vos déchets**, votre facture (les sacs poubelles de tri sont moins chers que les sacs tout venant) et votre empreinte carbone. Et pourquoi pas, en adoptant un composteur, **d'enrichir aussi votre sol** en produisant un engrais naturel pour ses plantes !

En effet, toutes les communes mettent aujourd'hui à disposition des sacs communaux pour l'enlèvement des déchets de cuisine (épluchures, restes de repas, etc.). C'est la solution de facilité si vous vivez en appartement ou n'avez pas de jardin par exemple. Ces sacs sont moins chers que le traditionnel tout venant, une belle économie à la clé donc. Ils sont récoltés toutes les semaines, évitant les mauvaises odeurs à la maison. Ces déchets seront ensuite biométhanisés pour produire du gaz et/ou de l'électricité, ce qui est une meilleure alternative à l'incinération (les déchets organiques sont très humides et brûlent mal).

Vous pouvez aussi envisager **de faire du compost chez vous**, ce qui réduit le transport des déchets, est encore plus économique et surtout vous met à disposition un véritable or noir au jardin. Vous ne savez pas comment vous y prendre ? Voici vos options ! Au jardin, vous pouvez :

- **Composter en fût**

Le fût a l'avantage d'être fermé et il se démoule comme un cake pour récupérer le compost mûr après plusieurs mois. Il sait se rendre discret dans le jardin et c'est aussi un bon rempart contre les rongeurs

- **Composter en bac / silo**

Cette solution est la plus accessible car vous pouvez fabriquer un bac à compost avec n'importe quel matériel de récupération (palettes non traitées, par exemple).



Clim'Actu

Le choix de l'emplacement est important : trouvez un endroit facile d'accès, idéalement sous un feuillu (ensoleillé en hiver, ombragé en été), ni trop près, ni trop loin de la maison. Prévoyez un espace de travail à proximité, avec une réserve de matière sèche (feuilles mortes, brindilles, etc.).

Sachez également que le compostage à l'intérieur est également possible, que ce soit en adoptant des vers à domicile via **un lombricomposteur** ou un **système « Bokashi »**. Un apport en matière sèche (cartons découpés en morceaux, boîte d'œufs, etc. le tout sans encre de couleur) est essentiel. Veuillez aussi à ne pas placer votre lombricomposteur en extérieur (les vers vont mourir de froid en hiver) ou en plein soleil (les vers vont avoir trop chaud et essayer de quitter le lombricomposteur).

Quelques règles importantes à retenir. Première chose : un compost sain ne sent pas mauvais. Pour cela veillez à bien **équilibrer les matériaux** : riches en carbone (comme les feuilles mortes) avec ceux riches en azote (comme les déchets de cuisine). Alternez les couches de matériaux humides et secs pour favoriser la décomposition et éviter la fermentation (source de mauvaises odeurs). **Mélangez régulièrement votre compost** pour **favoriser l'aération**.

Enfin, la décomposition prend du temps, c'est normal, alors soyez patient. Continuez à ajouter des matériaux à votre composteur et observez comment il évolue au fil du temps.



Sources

[WORMS asbl](#)

[Composter les déchets organiques - guide des bonnes pratiques](#)

["Mon pote, le compost" - brochure](#)

[Le compostage Bokashi](#)



Clim'Actu

EMPREINTE
CARBONE



Des vacances plus écologiques

Ce n'est un secret pour personne, **le secteur du tourisme est un important émetteur de gaz à effet de serre**. A titre d'exemple, le tourisme est responsable de 11% des émissions françaises pour l'année 2018 (ADEME) et, selon l'Organisation Mondiale du Tourisme, cette tendance ne devrait pas s'inverser dans les prochaines années. Le nombre croissant de touristes devrait être le principal facteur explicatif de la hausse des émissions de CO2 de ce secteur.

Il existe cependant de nombreuses possibilités pour partir en vacances tout en **limitant son impact climatique et écologique** ! Le transport représentant 75% des émissions liées au tourisme (Organisation Mondiale du Tourisme), c'est donc le poste prioritaire sur lequel agir. La première possibilité pour réduire ses besoins de transport est... **de partir moins loin**. La Belgique regorge de nombreuses activités différentes, de villes à visiter, de possibilités de randonnées pédestres ou cyclistes, etc. Et **nos pays voisins** complètent cette offre touristique grâce à une **impressionnante diversité de paysages** (montagnes, mers, campagnes, villes, etc.) ainsi **qu'une diversité culturelle**.

Le choix du mode de transport va également avoir un impact sur les émissions de gaz à effet de serre liées aux vacances. Sans surprise, l'avion est le moyen de locomotion ayant le plus d'impacts sur le climat. Si vous en avez l'opportunité, privilégiez le train, le bus ou le covoiturage pour vous rendre sur votre lieu de vacances. Le train a parfois la réputation d'être cher mais en réservant à l'avance ou en choisissant des offres low-cost, il est possible de réduire ce coût. De plus, pour un city trip, les trains pourront vous amener directement en ville, contrairement à l'avion. Une autre possibilité pour les plus aventureux est d'opter pour des vacances à vélo, qui permettent de profiter des paysages à un autre rythme mais qui nécessitent une organisation particulière.



Clim'Actu

Le choix de l'hébergement peut également avoir son importance. Les hébergements labellisés, les gîtes, les petits campings ou l'hébergement chez l'habitant sont les solutions à privilégier. Ces plus petites structures ont un impact moindre sur l'environnement (moins de déchets générés, moins de consommation énergétique, plus faible impact visuel, etc.). **Plusieurs labels existent** et permettent de mettre en valeur les hébergements qui font des efforts sur la gestion de l'eau, sur la réduction des déchets et leur recyclage, sur les économies d'énergie ou sur la sensibilisation des visiteurs :

- La Clef Verte est un label international présent dans 56 pays. On dénombre plus de 200 sites (hébergements, centres de conférence, etc.) en Belgique qui ont ce label. Le site Visit Wallonia reprend la liste des établissements wallons : <https://walloniebelgiquetourisme.be/fr-be/3/ou-se-loger/logements-eco-labellises> ;
- L'Ecolabel européen reconnaît un peu plus de 450 logements à travers l'Union européenne dont un seul en Belgique ;
- Le label Green Globe Certified a été créé par une association australienne. Il ne doit pas être confondu avec le label Green Globe qui est octroyé aux établissements qui font une déclaration d'intention. On dénombre plus de 800 établissements labellisés à travers le monde mais aucun encore en Belgique ;

Bonnes vacances !



Sources

[ECOCONSO](#)

[ADEME](#)



Clim'Actu



De bons gestes en télétravail

Depuis la pandémie du covid-19, le télétravail s'est inséré dans nos vies professionnelles et est devenue, de manière générale, une pratique assez courante.

Si le télétravail permet de diminuer la consommation énergétique des entreprises et de réduire les trajets domicile-travail du travailleur, la consommation énergétique des télétravailleurs par contre elle augmente. Compte tenu des évolutions récentes des prix de l'énergie, voici quelques conseils bons pour la planète et pour votre portefeuille !

Chauffer à bon escient.

Le chauffage représente une part non négligeable dans le budget des ménages. Or, il est facile de réaliser des économies dans ce domaine : ne chauffez que les pièces que vous occupez et à une température de 19 ou 20°C (réglage de la vanne thermostatique sur 3). Les pièces non occupées peuvent être maintenues à une température de 15-16°C (position 2 de la vanne thermostatique) durant la journée. Si la sensation de froid persiste, elle provient peut-être d'un courant d'air. Cette sensation peut être diminuée en identifiant et en résolvant le problème. En attendant, il est toujours possible d'ajouter une couche (chaussures, pull, écharpe, par exemple).

Aérer correctement

A moins d'avoir une ventilation mécanique, aérez votre logement ! En plus de réduire les problèmes d'humidité, cela permet d'améliorer la qualité de l'air de votre logement et de faciliter le chauffage de celui-ci (l'air sec demande moins d'énergie pour être chauffé et l'air extérieur est plus sec). Ouvrez vos fenêtres 10-15 minutes matin et soir (et pensez à couper le chauffage à ce moment-là).



Clim'Actu

Contrôler les datas énergivores

Le télétravail permet plus facilement la diffusion d'une musique de fond via les plateformes de vidéo et augmente le recours aux téléconférences (et aux webcams). Ces pratiques consomment de l'énergie ainsi que des datas et utilisent une part non négligeable de bande passante (le débit maximal que votre connexion peut supporter). Réduire la qualité des vidéos lancées uniquement pour leur fond musical ou couper sa webcam lorsque celle-ci n'est pas nécessaire sont des premiers gestes permettant de diminuer sa consommation énergétique.

Bien penser son poste de travail

L'emplacement de votre poste de travail peut également jouer un rôle important dans votre consommation. Si vous avez la possibilité, installer celui-ci dans une pièce bien éclairée naturellement, vous bénéficierez ainsi de la lumière du jour et pourrez réduire l'utilisation de vos lampes.



Sources

[ECOCONSO](#)

[ADEME](#)



Clim'Actu

Focus sur le linge



Laver et sécher correctement **son linge** est essentiel sur le plan de l'hygiène, mais cela peut s'avérer **très énergivore**. En effet, le lave-linge peut consommer jusqu'à 200 kWh par an (sans compter la consommation d'eau) et le sèche-linge est l'un des électroménagers les plus gourmands en électricité puisqu'il **consomme environ 560 kWh annuellement**. A titre de comparaison, la consommation moyenne d'électricité d'un ménage belge est de 3.500 kWh/an. En adoptant quelques bons gestes, vous pourrez baisser cette consommation annuelle et réaliser de belles économies !

Un premier conseil déjà bien connu est de **laver à basse température** (20, 30 ou 40°C). Le chauffage de l'eau est l'étape qui consomme le plus d'électricité dans le cycle d'un lave-linge. **Réduire la température de lavage permet donc de réaliser des économies d'énergie non négligeables**. De plus, laver à basse température abîme moins les tissus et permet donc de les utiliser plus longtemps !

Pour réduire encore cette consommation, **utilisez le programme économique** de votre lave-linge. Bien que celui-ci dure plus longtemps que les autres programmes, il utilise presque 50% d'électricité en moins et consomme également moins d'eau !

Enfin, **pensez à bien remplir le tambour de votre lave-linge**. Globalement, une machine bien remplie consomme moins que deux machines à moitié pleines. Veillez toutefois à respecter la charge maximale de votre machine à laver afin de ne pas abîmer le moteur.

En ce qui concerne le séchage, le premier conseil est de **sécher son linge en extérieur**, dès que possible, ou en intérieur (attention à bien aérer la pièce où sèche le linge pour réduire les risques de moisissures).



Clim'Actu

Faire pendre son linge permet de moins le déformer et de moins l'user et offre au linge cette bonne odeur de frais. S'il n'est pas possible de pendre votre linge et qu'il vous est indispensable d'utiliser un sèche-linge, privilégiez alors la vitesse d'essorage la plus élevée de votre lave-linge ; ainsi, le sèche-linge consommera moins.

Il convient aussi de **nettoyer le filtre avant chaque utilisation** de votre sèche-linge. En effet, les peluches qui s'accrochent au filtre font baisser l'efficacité de la machine. Si vous avez un séchoir à condensation, nettoyez le filtre du condenseur et videz le réservoir d'eau avant chaque cycle.

Cette étape est également importante car la machine se met en « pause » si le réservoir est plein. Votre machine reste alors allumée (et consomme donc de l'électricité) et le linge reste humide tant que le réservoir n'aura pas été vidé

Astuce en plus : l'eau du réservoir étant déminéralisée, elle peut être utilisée dans les fers à repasser mais également pour nettoyer les sols et les surfaces. Cependant, cette eau n'est pas potable et n'est d'aucun intérêt pour les plantes (absence de minéraux).





Clim'Actu

BÂTI ET
LOGEMENT



Évitons la surchauffe des logements en été

L'été arrive à grands pas et, malgré l'été froid et humide de l'année dernière, nous ne sommes pas à l'abri d'une ou plusieurs canicules. Force est de constater que nos **logements sont peu préparés à ces vagues de chaleur** et que nous en subissons directement les conséquences. Il existe cependant **des actions simples** qui nous permettent de réduire fortement l'apport de chaleur dans nos logements et **de réduire la sensation de chaleur**.

Il est bon de rappeler que la **première cause de surchauffe** dans un bâtiment sont les **surfaces vitrées** et que les solutions d'obscurcissement intérieures sont peu ou pas efficaces (laisser les tentures fermées, par exemple). **L'idéal est de bloquer les rayons solaires avant que ceux-ci n'atteignent les vitrages**. Pour ce faire, plusieurs solutions existent :

- **Un ombrage structurel** peut être apporté sous la forme d'un débord de toiture, d'une structure prévue spécifiquement à cet effet, d'un balcon, etc. ;
- **Les volets** permettent de limiter le nombre de rayons solaires venant frapper les surfaces vitrées. Des stores extérieurs ou des toiles solaires peuvent jouer la même fonction ;
- Si ces investissements sont trop importants **une bonne solution est d'étendre des draps** (ou tout autre tissu – de couleur claire de préférence pour refléter un maximum de rayons solaires) **à l'extérieur de vos vitres**.

Les vitrages ne sont bien évidemment pas les seules surfaces à causer de la surchauffe dans les logements mais les autres solutions pour s'en prémunir sont plus onéreuses. **La première consiste à isoler votre logement, par l'extérieur de préférence**.

Attention, l'isolation par l'intérieur peut accentuer le phénomène de surchauffe. En effet, le mur de façade isolé par l'intérieur ne peut plus accumuler puis restituer la chaleur (ou la fraîcheur) intérieure.



Clim'Actu

Cela reste un investissement pertinent vis-à-vis du contexte climatique et des prix énergétiques qui ne cessent de croître. **La deuxième solution est de végétaliser les toitures et les façades de votre logement.** En effet, cette solution peut réduire la température de votre logement lors d'une période de canicule. Il est également possible de **végétaliser des espaces contigus** à votre habitation, tels que des parkings ou des terrasses, qui grâce aux végétaux accumuleraient moins de chaleur.

Les solutions ci-dessus sont des solutions à long terme que vous n'aurez peut-être pas le temps d'installer avant les périodes de fortes chaleurs. Pas de panique, vous pouvez toujours profiter des températures plus basses de la nuit et **ouvrir grand vos fenêtres pour refroidir votre logement.**

Restez toutefois vigilants aux **risques d'infraction et aux insectes.** Il est également possible que votre logement soit trop froid le matin à cause de cette solution.

Vous pouvez également utiliser un **ventilateur dont la consommation électrique est raisonnable.** Testez-le d'abord en magasin afin de vérifier que son niveau sonore soit acceptable. Vous pouvez également vous **rafraichir** avant d'aller dormir en prenant une **douche ou un bain tiède.** Pas besoin de vous sécher, l'évaporation de l'eau sur votre peau continuera de vous rafraichir ! Par contre, prendre une douche froide n'est pas une bonne idée car votre corps luttera contre cette agression...en produisant de la chaleur !

Enfin, la surchauffe de votre logement peut également être amplifiée par du matériel électronique, des luminaires ou de conduites d'eau chaude sanitaire non isolées. **En réduisant l'utilisation du matériel électronique et des luminaires et en isolant les tuyauteries qui passent dans les chambres (solution facile et peu onéreuse), vous lutterez contre la surchauffe de votre habitat.**

Le **recours au climatiseur** est à **proscrire** car son utilisation renforce les causes de la surchauffe de votre logement ! En plus d'**augmenter votre consommation électrique, il augmente les émissions de gaz à effet de serre qui y sont liées.**

Sources

[ECOCONSO](#)