

# CONFORT D'ÉTÉ

## Comment lutter contre les fortes chaleurs chez soi ?



Bons réflexes

Conseils pratiques

Rénovation énergétique

DÉCOUVREZ COMMENT  
PASSER UN ÉTÉ AU FRAIS  
AVEC FRANCE RÉNOV'

## 1 Qu'est-ce que le confort d'été ?

Le confort d'été est la capacité d'un logement à maintenir une température agréable malgré les fortes chaleurs d'été.

Un logement bien rénové assure un véritable confort estival. En effet, la rénovation énergétique ne se résume pas qu'à conserver la chaleur de votre logement en hiver, elle vous permet également d'être au frais en été sans appareil de climatisation.

Ainsi, un logement rénové assure un confort durable en termes de :

- ✓ **Fraîcheur intérieure** : conserver une température agréable même lors des pics de chaleur
- ✓ **Économies d'énergie** : limiter sa dépendance aux appareils de climatisation et ventilateurs
- ✓ **Bien-être global** : un système de ventilation efficace permet de maintenir une bonne qualité d'air et contribue à un meilleur sommeil

### Le saviez-vous ?

Si la température de votre logement dépasse les 26°C la nuit en été, que vous ressentez une fatigue persistante et une sensation d'étouffement, vous êtes probablement en situation de « bouilloire thermique ».

## 2 Adoptez les bons gestes pour un été au frais

Lors des vagues de chaleur, adoptez les bons réflexes pour améliorer le confort de votre logement.

**42 %**  
des ménages ont souffert d'un excès de chaleur chez eux durant l'été 2024.



En soirée ou tôt le matin, ouvrez en grand les fenêtres pour créer des courants d'air.



Fermez les volets et les fenêtres en journée pour empêcher la chaleur d'entrer.



Misez sur les végétaux : les plantes vertes permettent de rafraîchir l'air intérieur, telles que le ficus et le pothos.



Limitez les sources de chaleur intérieures : four, sèche-linge, appareils en veille...

Retrouvez d'autres éco-gestes sur le site de l'ADEME : Comment garder son logement frais tout l'été ? Ces bonnes pratiques permettent d'atténuer les effets des fortes chaleurs, mais ne remplacent pas une rénovation énergétique, qui améliore le confort tout au long de l'année.

## 3 Améliorez votre confort d'été avec France Rénov'

Pour améliorer le confort de votre logement de manière durable, envisagez des travaux de rénovation énergétique.

Obtenez des conseils **gratuits** et personnalisés avec l'**Espace Conseil France Rénov'** du Parc du Gâtinais français. Nos conseillers vous informent sur les aides financières disponibles et vous accompagnent dans vos travaux de rénovation.

Prenez rendez-vous avec un conseiller :

 01 64 98 11 79

 [infoenergie@parc-gatinais-francais.fr](mailto:infoenergie@parc-gatinais-francais.fr)



En scannant le QR code