

**SOBRIÉTÉ —
ÉNERGÉTIQUE**

Les 12 travaux et écogestes conseillés par Hellio pour profiter d'un logement confortable l'été !



L'été se rapproche et comme les dernières années, il s'annonce chaud ! Pour conserver la fraîcheur dans son logement, l'isolation des combles, planchers bas et murs est l'un des gestes de travaux de rénovation énergétique prioritaires à entreprendre. Et le chrono est lancé puisqu'il ne reste que quelques semaines pour profiter des offres financées à 100 % pour isoler les combles et les planchers bas. A partir du 1^{er} juillet 2021, les aides bonifiées pour ce type de travaux disparaîtront. En complément, il existe aussi des écogestes qui peuvent être mis en place rapidement et simplement pendant cette période estivale. Hellio, conseiller en économies d'énergie pour l'habitat, propose sa sélection.



Arthur Bernagaud
Responsable des solutions Hellio
pour les particuliers

"Les travaux de rénovation énergétique sont notre cœur de métier depuis 10 ans. Nous accompagnons les particuliers vers plus d'efficacité énergétique via des chantiers plus ou moins complexes. Une chose est sûre, pour améliorer son confort en été et faire baisser ses factures énergétiques, il faut d'abord s'intéresser à la sobriété énergétique, en adoptant au quotidien des petits gestes simples. Le kWh qui coûte le moins cher, c'est celui qu'on ne consomme pas !", souligne Arthur Bernagaud, responsable des solutions Hellio pour les particuliers.

FP&A - Service Presse Hellio

Céline Gay - 66 route de Sartrouville Bât.2
Parc des Erables - 78230 LE PECQ
Tél : 07 61 46 57 31 - Fax : 01 39 52 94 65
celine@fpa.fr

Hellio

48, rue Cambon - 75001 Paris
Tél. : 01 44 56 67 27
servicepresse@hellio.com
hellio.com

Les travaux de rénovation énergétique

1/ Isoler son logement : murs, combles et planchers bas



Recourir aux travaux d'isolation des combles, planchers bas, murs (par l'extérieur ou l'intérieur), limite l'arrivée excessive de chaleur vers l'intérieur de l'habitat. Cette méthode assure au foyer un confort thermique optimal.

Il est primordial d'isoler en priorité les combles et la toiture, qui sont les deux principales sources de la pénétration de la chaleur provenant de l'extérieur et des pertes d'énergie. Avec la fin programmée du Coup de Pouce isolation, c'est le meilleur moment pour planifier des travaux avant le 1^{er} juillet 2021.

Source :

<https://demarchesadministratives.fr/demarches/garder-son-habitation-fraiche-au-cours-des-pics-de-chaleur-en-ete>

<https://www.faire.gouv.fr/ameliorer-confort-logement/chaud>

2/ Opter pour une pompe à chaleur réversible



Non, les pompes à chaleur ne sont pas destinées à diffuser uniquement de l'air chaud ! En effet, la plupart des pompes à chaleur (PAC Air/Eau ou PAC Air/Air) sont réversibles et assurent à la fois le chauffage et la climatisation de l'habitation. Le fonctionnement est simple : la pompe à chaleur prélève la chaleur présente dans l'air extérieur et la restitue pour rafraîchir l'habitat, de façon économique et respectueuse de l'environnement. Cette solution de climatisation est efficace pour lutter contre les sensations de chaleur. Son installation est éligible aux aides de l'État.

Source : <https://www.infoenergie-centre.org/wp-content/uploads/2020/05/fiche-technique-ademe-pompes-chaleur-electriques-2012.pdf>

3/ Installer un double vitrage performant

Les rayons lumineux passant par la surface vitrée ont tendance à surchauffer une maison. Pour cette raison, il est préférable d'installer un double (ou triple) vitrage performant pour ainsi renforcer l'isolation thermique du logement, et ne plus subir les chaleurs étouffantes des mois d'été.

Source : <http://renovation-info-service.gouv.fr/sites/default/files/documents/guide-pratique-isoler-son-logement-avril-2016.pdf>

FP&A - Service Presse Hellio

Céline Gay - 66 route de Sartrouville Bât.2
Parc des Erables - 78230 LE PECQ
Tél : 07 61 46 57 31 - Fax : 01 39 52 94 65
celine@fpa.fr

Hellio

48, rue Cambon - 75001 Paris
Tél. : 01 44 56 67 27
servicepresse@hellio.com
hellio.com

Les écogestes

4/ Installer des rideaux de couleur claire l'été



Pourquoi faut-il privilégier les couleurs claires l'été (blanc, jaune, orange, rouge clair...) ? Les couleurs claires réfléchissent la lumière et la chaleur, à l'inverse des couleurs sombres qui ont tendance à l'absorber. C'est pourquoi lors des fortes températures, il est fortement recommandé d'installer des rideaux clairs aux fenêtres, qui vont permettre d'une part de se protéger du soleil, mais aussi de filtrer les rayons lumineux qui pénètrent à l'intérieur du logement.

À noter qu'il est préférable d'utiliser des rideaux épais et opaques, plutôt qu'un voilage léger et transparent qui retient la chaleur.

Source :

<https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/maison/travaux/canicule-comment-garder-logement-frais>

<https://demarchesadministratives.fr/demarches/garder-son-habitation-fraiche-au-cours-des-pics-de-chaleur-en-ete>

5/ Fermer les volets la journée

La façon la plus simple de garder une maison fraîche l'été, est de créer des courants d'air. En journée, le vitrage chauffé peut considérablement accentuer la chaleur d'un bâtiment, il est donc vivement recommandé de garder portes, fenêtres et volets fermés afin d'occulter la source lumineuse. Contrairement à la nuit, où les volets peuvent rester ouverts pour créer des circulations d'air et ainsi faire évacuer la chaleur stockée à l'intérieur du logement.

À savoir : les volets fermés ne conservent pas la fraîcheur d'un logement, si les fenêtres ne sont pas elles-mêmes fermées. Dans ce cas de figure, les volets vont filtrer les rayons du soleil, mais laisseront entrer la chaleur à l'intérieur du logement.

Source :

<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-chaud-dehors-frais-dedans.pdf>

<https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/maison/travaux/canicule-comment-garder-logement-frais>

6/ Opter pour des draps aux matières naturelles

Le changement de linge de lit est très utile. Lors des fortes chaleurs, les matières naturelles comme le lin sont agréables, elles procurent une sensation de fraîcheur et de légèreté. Favoriser ce tissu respirant permet de profiter pleinement de douces nuits, sans être envahi par une chaleur nocturne insupportable.

Source : <https://www.linodurable.fr/conso/rafraichir-son-logement-sans-climatisation-simplement-et-moindre-cout-19006>

7/ Faire sécher le linge dans les pièces de vie pour rafraîchir le logement

Étendre le linge mouillé devant la fenêtre est un moyen avantageux de limiter l'entrée de la chaleur et ainsi de faire baisser la température d'un logement grâce à l'humidité émanant du linge. En effet, l'évaporation absorbe la chaleur et accélère le retour de l'humidité. Cette astuce naturelle sans climatisation apporte de la fraîcheur dans l'ensemble d'une pièce.

Source : <https://www.lci.fr/conso-argent/canicule-6-conseils-pour-rafraichir-son-interieur-sans-se-ruiner-clim-plantas-eau-ventilateur-linge-film-solaire-1523637.html>

8/ Placer les appareils électriques allumés à l'ombre pour éviter la surchauffe

Lorsqu'ils sont allumés, les appareils électriques consomment beaucoup d'énergie et diffusent de la chaleur. Automatiquement, cela engendre une augmentation de la température du logement. Pour éviter la surchauffe, il est préférable de placer ces appareils allumés dans un endroit non exposé au soleil. En cas de non utilisation, prendre l'habitude de les éteindre pour éviter un dégagement de chaleur inutile.

Source : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/travaux/canicule-comment-garder-logement-frais>

9/ Favoriser les ampoules qui ne produisent pas de chaleur

Certaines ampoules, comme les ampoules halogènes, dégagent une quantité importante de chaleur. En été, une pièce à vivre est déjà soumise à une température fortement élevée. L'utilisation intensive de ces lampes augmente la température ambiante.

L'avantage des LED est qu'elles restent constamment froides et ce, même après une utilisation prolongée.

Source : <https://www.lampesdirect.fr/blog/led-chauffe-elle-vraiment>

10/ Tirer profit des végétaux pour lutter contre la canicule



Les végétaux sont reconnus pour améliorer la qualité de l'air. Souvent exposées au soleil, les plantes grimpantes, situées sur les murs d'un logement, absorbent le CO₂ dans l'air. Elles rejettent ensuite de l'eau grâce à leur transpiration. Lorsque les plantes transpirent, de la vapeur d'eau est diffusée dans l'atmosphère, cela réduit la température de l'air. Ce phénomène appelé l'évapotranspiration, fonctionne également avec des plantes en pots disposées sur un balcon. L'utilisation des végétaux est donc efficace, pendant les périodes caniculaires.

Source : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/travaux/canicule-comment-garder-logement-frais>

FP&A - Service Presse Hellio

Céline Gay - 66 route de Sartrouville Bât.2
Parc des Erables - 78230 LE PECQ
Tél : 07 61 46 57 31 - Fax : 01 39 52 94 65
celine@fpa.fr

Hellio

48, rue Cambon - 75001 Paris
Tél. : 01 44 56 67 27
servicepresse@hellio.com
hellio.com

11/ Fabriquer un climatiseur "artisanal"

"L'utilisation du ventilateur est l'une des solutions les plus efficaces pour lutter contre la chaleur" : cette affirmation est fautive, en effet un ventilateur brasse simplement de l'air chaud et ne refroidit pas la température environnante d'une habitation. Pour rafraîchir un logement, un climatiseur artisanal peut être la solution. Comment faire un climatiseur artisanal ? Il suffit simplement de placer une bouteille d'eau congelée devant un ventilateur allumé, en fondant, l'eau glacée rafraîchit l'air ambiant de la pièce..

Source :

<https://www.linfodurable.fr/conso/rafraichir-son-logement-sans-climatisation-simplement-et-moindre-cout-19006>

<https://www.lci.fr/conso-argent/canicule-6-conseils-pour-rafraichir-son-interieur-sans-se-ruiner-clim-plant-eau-ventilateur-linge-film-solaire-1523637.html>

12/ Mouiller le sol avec de l'eau froide

Cette astuce permettra aux habitants du logement de profiter de l'évaporation de l'eau froide procurant une sensation de fraîcheur et cela au moindre courant d'air.

Source : <https://www.linfodurable.fr/conso/rafraichir-son-logement-sans-climatisation-simplement-et-moindre-cout-19006>

À propos de Hellio



Engagé depuis 2008, Hellio reste le pionnier du marché des économies d'énergie en France (métropole et Outre-Mer). Hellio, acteur de référence de la maîtrise de l'énergie, ambitionne de permettre au plus grand nombre de maîtriser son énergie : le groupe se démarque par le savoir-faire, l'innovation et la culture métiers de ses équipes sur toute la chaîne de valeur de l'efficacité énergétique. Avec son réseau d'artisans RGE agréés, Hellio œuvre pour simplifier les démarches et apporter des solutions sur-mesure pour tous les consommateurs d'énergie - des particuliers aux entreprises, en passant par les collectivités locales - et ce pour tous les types de bâtiments et leurs équipements.

Indépendant, expert et ancré dans la transition énergétique au quotidien, Hellio prend part à l'effort de relance pour faire de l'énergie de demain, une énergie positive et d'impact, au service de tous.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.hellio.com

FP&A - Service Presse Hellio

Céline Gay - 66 route de Sartrouville Bât.2
Parc des Erables - 78230 LE PECQ
Tél : 07 61 46 57 31 - Fax : 01 39 52 94 65
celine@fpa.fr

Hellio

48, rue Cambon - 75001 Paris
Tél. : 01 44 56 67 27
servicepresse@hellio.com
hellio.com