

Clim'Actu 2025

Janvier

Confort thermique à l'intérieur de votre maison :

Quelques petites astuces peu onéreuses

Le confort thermique est la sensation de bien-être ressentie par une personne lorsqu'elle n'a ni trop chaud ni trop froid. Un bon confort thermique permet d'améliorer la qualité de vie, la productivité et la santé, tout en réduisant la consommation d'énergie. Le confort thermique dépend de plusieurs facteurs dont l'humidité à l'intérieur de l'habitation, le mouvement de l'air, la température ambiante, la température des surfaces, l'activité physique et l'habillement.

Face aux défis des différentes saisons, il est souvent difficile de maintenir une bonne température dans notre maison sans investir dans des rénovations coûteuses.

Pourtant, il existe plusieurs astuces simples et peu onéreuses pour avoir une température de confort à l'intérieur de la maison sans forcément chauffer davantage l'habitation en hiver, ou recourir à la climatisation en été !

1. Les fenêtres

En hiver, les températures chutent rapidement une fois le soleil couché.

Une utilisation efficace des rideaux s'impose. Ouvrez les rideaux pendant la journée pour profiter de la chaleur du soleil et fermez-les la nuit pour réduire le phénomène des parois froides qui crée des inconstances dans les températures de la pièce et donne un sentiment de froid aux occupants.

Collez un film isolant sur les vitres pour réduire les courants d'air. Ces films transparents créent une barrière thermique supplémentaire, réduisant ainsi la perte de chaleur sans compromettre la luminosité.

En été, vous pouvez profiter de la fraîcheur extérieure des premières heures matinales pour rafraîchir l'air intérieur et refermer les fenêtres lorsqu'il commence à faire plus chaud à l'extérieur. L'idéal est d'ouvrir les fenêtres sur des façades opposées pour favoriser la circulation de l'air frais et l'évacuation de l'air chaud vers l'extérieur.

Si vous avez des fenêtres orientées vers le sud, l'usage des protections solaires peut être efficace. Évitez les casquettes opaques qui bloquent la lumière naturelle. L'idéal est d'avoir un système en lamelles (orientables et qui se plient et se déplient en fonction de la saison). Il est également possible de coller sur les fenêtres, en été, un film adhésif antisolaire (qu'on décollera en hiver).

2. Les portes

En hiver, placez des boudins de porte pour empêcher l'air froid d'entrer par les interstices des portes. Sous-estimé, c'est pourtant souvent très efficace pour augmenter votre confort thermique. Vous pouvez également utiliser un ruban adhésif en mousse pour parfaire l'isolation des portes en bois qui sont parfois déformées.

En été, les portes intérieures laissées ouvertes lorsque les fenêtres situées en façades opposées le sont également favorisent une bonne circulation de l'air.

3. Les sols

En hiver, les sols, surtout s'ils sont carrelés, peuvent être une source importante de déperditions de chaleur. Un tapis épais apporte non seulement une meilleure isolation, mais aussi une ambiance plus chaleureuse. À l'inverse, en été, il est conseillé de favoriser le déphasage thermique en laissant les matériaux lourds intérieurs à découvert.

Ils absorbent l'excès de chaleur en journée et la libèrent progressivement, puis absorbent également la fraîcheur nocturne lorsque les fenêtres sont ouvertes en oscillo ou complètes grillagées sur des façades opposées. Ce qui permet d'équilibrer la température intérieure.

4. Les murs

Souvent, dans les habitations plus anciennes, il y a une plus grande déperdition de chaleur via les murs (jusqu'à 25% des pertes totales de la maison).

En hiver, placez des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs pour renvoyer la chaleur dans la pièce.

5. Les vêtements

En hiver, portez des vêtements chauds et utilisez des couvertures supplémentaires pour rester confortable (plaid, chaussettes en laine, la bonne vieille bouillotte de grand-mère le soir dans notre lit...).

À l'inverse, en été, il faut porter des vêtements légers. Malgré toutes les dispositions prises, il y aura quand même certains jours, en période estivale, où on aura chaud (les jours de canicule par exemple).

D'où la notion de « confort adaptatif » qui est un appel à tolérer pendant quelques jours que la température intérieure soit au-dessus de la température de confort (maximum 5% du temps au-dessus de 25°C et 1% du temps au-dessus de 28°C) afin de ne pas recourir systématiquement à la climatisation.

Cela nécessite une certaine souplesse de la part des occupants. Car, si on désire garder un confort thermique dans le bâtiment toute l'année, cela risque d'aller à l'encontre des stratégies de diminution des énergies fortement encouragée.

6. Les obturateurs de cheminée

Si vous avez une cheminée, en hiver, assurez-vous que le conduit est fermé lorsqu'il n'est pas utilisé pour empêcher l'air chaud de s'y échapper vers l'extérieur. À l'inverse, en été, favorisez le refroidissement naturel par effet cheminée, encore appelé « ventilation par tirage naturel » qui consiste à laisser les cheminées et les cages d'escaliers bien dégagées lorsque les fenêtres situées en façades opposées sont ouvertes.

Selon certaines estimations, limiter toutes ces petites pertes de chaleur vous permettrait d'économiser 5 à 10% sur vos factures de chauffage. Cela pourrait représenter, en plus de l'augmentation de votre confort, un gain de 200 à 300 € par an. En plus de cela, lorsqu'on baisse le thermostat d'un 1°, cela permettrait de réaliser jusqu'à 7% d'économie.

Il est fortement conseillé de baisser la température la nuit, de couper le chauffage dans les pièces inoccupées et en cas d'absence surtout si le bâtiment n'a pas un problème de moisissures.

Sources :

- <https://www.blog-habitat-durable.com/>
- <https://www.chauffagistes-belgique.be/panneaux-reflechissants.htm>
- <https://www.engie.be>

