

Les conseils de l'Association QUALITEL :

Fortes chaleurs : comment conserver la fraîcheur dans la maison ?



Selon Météo France, avec des températures s'élevant globalement à 1,7°C de plus que la moyenne, le printemps 2026 aura été le plus chaud jamais enregistré en France. Alors que le mercure devrait repasser dans le rouge dans les prochains jours, les organismes devraient à nouveau être mis à rude épreuve, y compris à la maison. Pour tenter de conserver un peu de fraîcheur dans ce lieu ressource, au-delà du classique ventilateur, des gestes simples existent. L'Association QUALITEL, qui œuvre pour la qualité

du logement pour tous, rappelle quelques fondatemaux.

Comme le printemps, l'été 2026 devrait lui aussi être plus chaud que la normale. Si chaleur et journées ensoleillées sont le plus souvent appréciées, des températures écrasantes, voire la canicule, le sont moins. En moyenne, le seuil d'inconfort est atteint à partir de 27 °C en journée et de 25 °C la nuit.

Les maux induits sont nombreux, a fortiori quand, même chez soi, les températures trop élevées s'invitent et s'installent : inconfort, affaiblissement, jambes et pieds gonflés, vertiges, difficultés de concentration, difficultés à dormir voire insomnies...Et pour les personnes les plus sensibles (personnes âgées ou malades), les « coups de chaud » peuvent être parfois dramatiques.

D'après le Baromètre QUALITEL 2025, **66 % des Français affirment ainsi avoir déjà souffert de la chaleur dans leur logement**. Alors, comment tenter d'y remédier simplement, mais efficacement ?

1. Bien gérer la température tout au long de la journée

Lors d'un épisode de forte chaleur ou de canicule, la température intérieure d'un logement peut parfois dépasser celle de l'extérieur. Ce phénomène s'explique par plusieurs mécanismes physiques : rayonnement solaire, accumulation de chaleur dans les murs et les toitures, utilisation d'appareils électroménagers comme le four et les plaques de cuisson....

Concrètement, la chaleur emmagasinée tout au long de la journée est libérée pendant la nuit, limitant la capacité du logement à se rafraîchir naturellement. L'attention qui doit être portée au confort thermique ne doit donc pas se limiter à un geste, à un moment dans la journée. Concrètement :

- **Dès le matin, au lever** : aux premières heures de la journée, lorsque l'air extérieur est encore relativement frais, évacuer la chaleur accumulée en ouvrant plusieurs fenêtres, 10 minutes au minimum. Cela permet de faire entrer l'air frais, tout en renouvelant l'air intérieur. En revanche, dès que la température extérieure commence à augmenter et le soleil à briller plus intensément, il faut fermer les fenêtres, mais aussi les volets, les stores ou les rideaux, pour empêcher le plus possible des rayons solaires de pénétrer et réchauffer l'intérieur.
- **Tout au long de la journée** : limiter les apports de chaleur, en réduisant l'utilisation d'appareils chauffants comme le four, les plaques de cuisson ou certains équipements électriques.
- **Pendant la nuit** : même de quelques degrés, les températures nocturnes diminuent. C'est donc le bon moment pour laisser les fenêtres ouvertes et tenter de créer quelques courants d'air pour baisser progressivement la température du logement.

2. Du bon sens avant tout et des équipements qui peuvent aider

En matière d'aération, bien penser sa stratégie d'ouverture est essentiel : en fonction du moment de la journée, choisir en priorité la fenêtre la moins exposée au soleil.

Pour ceux qui ne sont pas équipés de systèmes de climatisation, des équipements dédiés peuvent aussi aider à supporter ces épisodes. Ainsi par exemple, les brasseurs d'air, largement répandus en Outre-mer par exemple, ou encore le traditionnel ventilateur.

Enfin, ne pas oublier qu'avec la chaleur, l'élévation des températures ne se joue pas que dans l'air. Le corps aussi prend un coup de chaud. Pour éviter malaises, vertiges et problèmes de circulation, il est nécessaire de garder la température corporelle à 37°C. Pour ce faire, un seul remède : s'hydrater tout au long de la journée.

Contact presse :
Agence Le Bonheur est dans la Com' - Ingrid Launay-Cotrebil
01 60 36 22 12 – launay@bcomrp.com

A propos de QUALITEL ou faire progresser la qualité du logement, avec et pour tous

Depuis 1974, l'Association QUALITEL tient son objectif : faire progresser la qualité du logement neuf et existant pour un habitat confortable, sain, sûr et durable. Elle exerce pour cela 4 missions complémentaires : l'information du grand public, la certification de la qualité et des performances du logement au travers de la marque NF Habitat – NF Habitat HQE, la formation, l'évaluation et l'expertise. Elle développe également des outils et services pour les professionnels et les particuliers (CLÉA, Alex) ainsi que des programmes de recherche pour mieux comprendre les problématiques liées au bâtiment et anticiper les évolutions techniques et les attentes des occupants. Indépendante depuis sa création, l'Association QUALITEL est une structure unique en France.

www.qualitel.org