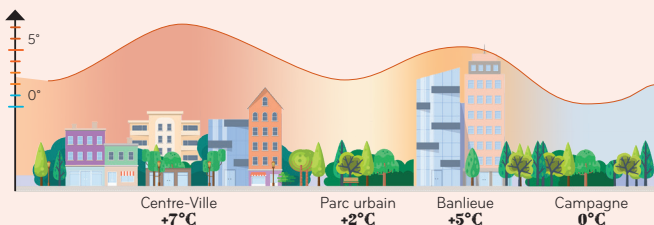


▶▶ ÉILOT DE CHALEUR URBAIN

Il s'agit de l'écart de température entre la ville et la campagne avec une température plus élevée en ville.

Différences de température selon les territoires



▶ Ce phénomène, essentiellement nocturne, peut être observé toute l'année.

▶ La présence de l'îlot de chaleur en ville peut s'expliquer par la **densité des bâtiments** formant des « canyons urbains », l'imperméabilisation des surfaces, la diminution de présence de la végétation et les activités humaines (industrie, trafic routier, climatisation...).



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

▶▶ EN CAS DE FORTES CHALEURS

- ▶ Je bois régulièrement de l'eau,
- ▶ Je ferme **volets et fenêtres** aux heures chaudes,
- ▶ Je ventile et je me mouille le **corps**,
- ▶ Je me rends dans un **endroit frais**, un îlot de fraîcheur,
- ▶ Je donne et prends des **nouvelles** de mes proches.

Plus d'informations :

▶ tél : 0800 06 66 66

▶ www.bretagne.ars.sante.fr/chaleurs-et-canicule

POUR PLUS D'INFORMATIONS :



Pour toute question concernant le logement, contactez une association adhérente à la Mce : défense des consommateurs, défense des locataires ou éco-construction.

▶▶ 48 Bd Magenta / 35000 Rennes
02.99.30.35.50 - www.mce-info.org



TerraClima regroupe une équipe d'experts pour le diagnostic climatique aux échelles fines.

▶▶ 05.24.73.34.22 - <http://terra-clima.com>



Pour toutes questions thermiques et techniques, vous pouvez contacter l'ALEC du Pays de Rennes.

▶▶ 02.99.35.23.50 - www.alec-rennes.org

en partenariat avec : **AFOC**



Retrouvez les plaquettes et affiches **Surchauffe dans mon logement** et **Ilot de chaleur urbain**, réalisées dans le cadre du projet **Défi Canicule**, à la Mce ou en téléchargement sur le site :

deficanicule.mce-info.org
www.wiki-rennes.fr/Défi_Canicule
@DefiCanicule

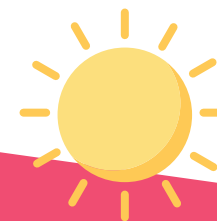


avec le soutien de :



LOGEMENT

▶▶ SURCHAUFFE DANS MON LOGEMENT



FACE AU RISQUE DE MULTIPLICATION DES ÉVÈNEMENTS CLIMATIQUES EXTRÊMES...

QUELLES MESURES D'ADAPTATION DANS NOS LOGEMENTS ?



Les scientifiques alertent déjà sur la multiplication des événements climatiques extrêmes dans les années à venir.

Avec le dérèglement climatique, les épisodes de canicule, tout comme le phénomène d'îlot de chaleur vont se multiplier dans nos villes. Nous devons agir pour atténuer le dérèglement climatique, mais aussi adapter nos villes et nos modes de vie, pour vivre avec ces phénomènes.

LA SENSATION de confort et d'inconfort

Cette sensation étant une notion très subjective, elle **varie selon les individus**. Le confort ressenti dépend de nombreux paramètres, parmi lesquels :

- ▶ la **température de l'air** dans le logement (ne devant pas dépasser les 28 °C) ;
- ▶ la **vitesse de circulation de l'air** dans le logement qui augmente les transferts de chaleur et tend à diminuer la température corporelle. Ce phénomène est très agréable en été et à l'inverse très désagréable en hiver ;
- ▶ le **taux d'humidité de l'air** devant être compris entre 35 et 60 % pour optimiser le phénomène de transpiration ;
- ▶ la **température des parois** du logement.

LES SOURCES liées à l'inconfort d'été

Un certain nombre de sources de chaleur peuvent poser des problèmes de surchauffe l'été dans un logement.

LES SOURCES EXTÉRIEURES AU LOGEMENT :

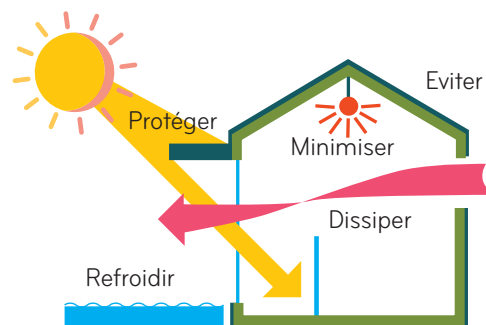
- ▶ Le rayonnement solaire à travers les vitrages
- ▶ Les transferts de chaleur à travers les parois du bâtiment
- ▶ Les infiltrations d'air parasites.

LES SOURCES INTERNES AU LOGEMENT :

- ▶ La chaleur dégagée par les occupants
- ▶ La cuisson (plaques de cuisson, four...)
- ▶ L'électricité spécifique (multimédia, éclairage...)
- ▶ L'eau chaude sanitaire.



QUELQUES STRATÉGIES À ADOPTER afin d'améliorer le confort d'été



Se protéger DU SOLEIL

- ▶ Des **protections fixes extérieures de couleur claire** : casquettes solaires, balcons, volets, stores, brise-soleil ou auvents... Les fenêtres de toit sont particulièrement sensibles et nécessitent des protections adaptées (volets extérieurs).
- ▶ Des **protections végétales** à feuilles caduques : arbres, plantes grimpantes en façade, pergolas, haies...

Accélérer LA CIRCULATION DE L'AIR dans le logement

- ▶ Installer un **brasseur d'air** plafonnier,
- ▶ Utiliser un **ventilateur**,
- ▶ Ne pas ventiler de jour en ouvrant les fenêtres si la température extérieure est supérieure à la température intérieure, mais favoriser la **ventilation nocturne**.

▶ Limiter LES TRANSFERTS DE CHALEUR à travers les parois

- ▶ Privilégiez l'**isolation par l'extérieur** (toiture, murs)
- ▶ Utiliser des matériaux d'isolation à **fort déphasage thermique** (laine de bois, ouate de cellulose...)
- ▶ Favoriser une **ventilation sous-toiture**
- ▶ Créer une **toiture végétalisée**
- ▶ Changer les fenêtres avec du double voire **triple vitrage**
- ▶ Favoriser les structures, cloisons et parements lourds (briques plâtrières, dalles béton...) pour apporter de l'**inertie thermique** au logement.

▶ Limiter les sources DE CHALEUR INTERNE

- ▶ Choisir un **éclairage basse consommation** (LED, lampes fluo-compactes)
- ▶ Choisir des **équipements électroménagers basse consommation**, adaptés à l'utilisation de l'occupant (ordinateurs, réfrigérateurs...)
- ▶ Utiliser de **manière sobre et économe vos appareils** (éteindre les équipements que l'on n'utilise pas, éviter les cuissons au four...)
- ▶ Favoriser des **plats n'ayant pas besoin de cuisson** (salades composées, gaspacho, crudités, ...) dans le but de limiter l'utilisation des plaques de cuisson et du four
- ▶ Calorifuger les **réseaux d'eau chaude** sanitaire
- ▶ Renforcer l'isolation du **ballon électrique** (jaquette isolante).

▶ Limiter LES INFILTRATIONS D'AIR parasites

- ▶ Améliorer l'étanchéité à l'air des **menuiseries extérieures**
- ▶ Améliorer l'étanchéité à l'air des **parois donnant sur l'extérieur** (films d'étanchéité).

ATTENTION ! La climatisation n'est à utiliser qu'en dernier recours car cet équipement consomme énormément d'énergie ! Il accentue également le phénomène d'îlot de chaleur urbain et le dérèglement climatique.