



# Canicule : d'abord limiter les apports de chaleur !

## La Lettre verte des EHPAD

N° 43

### Edito

Alors qu'un peu de neige subsiste encore sur les hauteurs des Vosges, ce mois de mai nous apporte aussi les premières journées bien chaudes. Que nous réserve l'été 2016 comme périodes de canicule ? De quelle intensité ? De quelle durée ? Impossible à dire... mais il faut s'y préparer !

C'est pourquoi cette Lettre a pour thème : **Comment limiter l'augmentation de température dans les bâtiments que nous habitons ?** Les suivantes aborderont d'autres aspects de la question : Comment évacuer, en partie au moins, la chaleur accumulée à l'intérieur ? Que faire pour vivre le plus confortablement possible avec des températures de 28° voire plus ? Mais la 1<sup>ère</sup> priorité doit être de limiter les apports de chaleur.

Par grande chaleur, le confort de vie dans un bâtiment dépend de la qualité énergétique de la construction, des installations techniques, des immeubles et de la végétation qui l'entourent. Mais le comportement de ses occupants est aussi décisif. Surtout au sein d'un EHPAD, où un grand nombre de personnes vivent et travaillent en permanence.

Pour le confort de tous, il est donc essentiel que chacun adopte **les comportements adéquats**, mais aussi qu'on échange pour **apprendre ensemble, s'accorder sur les meilleures façons de faire et pour que les bonnes idées puissent s'exprimer et être mises en œuvre**. Le bon sens partagé peut faire des merveilles.

Paul Hege

### D'où vient la chaleur ?

- **Du rayonnement solaire** : il entre par les ouvertures vitrées, puis la chaleur qu'il véhicule reste confinée dans la pièce, comme dans une serre. Ce phénomène est indépendant de la température et permet, par exemple, d'apprécier la douce chaleur du soleil près d'une fenêtre, même en plein hiver. Mais en été, il faut absolument se protéger au mieux du rayonnement solaire entrant.
- **De l'air chaud** qui entre par les portes et fenêtres ouvertes, mais aussi par toutes sortes d'interstices, surtout dans un bâtiment ancien. Il entre encore par les systèmes de ventilation, qui assurent un renouvellement permanent de l'air, nécessaire pour garantir un air intérieur de qualité. Parfois, il est possible d'agir sur cette source de chaleur.
- **De nos diverses activités**, et notamment de nos appareils électriques : éclairages, lave-linge, téléviseurs, ordinateurs... Tous ces appareils produisent de la chaleur, parfois même quand ils sont à l'arrêt, à cause de leur courant de veille. Les réfrigérateurs aussi : ils « pompent » la chaleur à l'intérieur et la rejettent dans la pièce.

### Limiter l'entrée d'air chaud

- Les **fenêtres doivent impérativement restées fermées quand il fait plus chaud dehors que dedans**. Un thermomètre intérieur/extérieur est pratique pour cela. Pour créer un courant d'air, on utilisera plutôt un petit ventilateur. Par contre, il faut aérer quand il fait frais dehors, généralement en fin de nuit.
- Quand on entre ou sort d'un bâtiment, **plus vite la porte est refermée, plus on limite l'entrée d'air chaud**.
- Certains **systèmes de ventilation** ont plusieurs vitesses de fonctionnement. Dans ce cas, **il peut être intéressant de les faire fonctionner au ralenti, voire de les arrêter aux heures les plus chaudes**. Cette solution réduit le renouvellement de l'air : elle est donc à utiliser avec précaution, notamment en surveillant l'humidité avec un hygromètre. Mais elle ne pose pas de problème dans un logement qui est vide toute la journée.

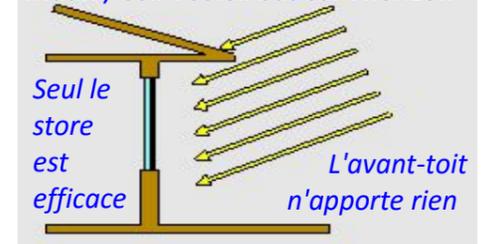
### Produire moins de chaleur

- Les **activités productrices de chaleur** (cuisine, repassage...) doivent autant que possible être **reportées**. **Les appareils non utilisés doivent être arrêtés**, notamment les éclairages (surtout s'ils ne sont pas de type basse-consommation) ou les téléviseurs. Les portes des réfrigérateurs et congélateurs doivent être fermées rapidement après avoir été ouvertes.
- **Le corps humain aussi produit une certaine chaleur**. Ainsi, une pièce vide se réchauffe moins vite qu'une pièce occupée. Raison de plus pour les résidents d'un EHPAD de profiter des lieux de vie climatisés aux heures les plus chaudes.

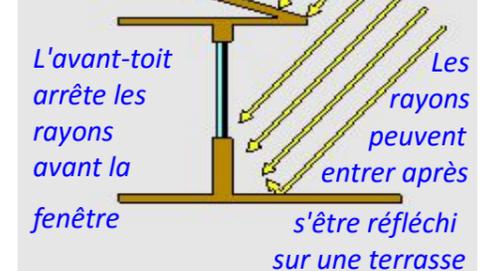
### Se protéger du rayonnement solaire

- Des **stores** ou des **volets** sont l'outil le plus simple à utiliser pour faire obstacle aux rayons du soleil. Il faut **les fermer du côté où se trouve le soleil** : le matin à l'est, dans la journée au sud et le soir à l'ouest.
- C'est **nécessaire dès le matin**, même s'il règne une certaine fraîcheur après la nuit. En effet, **la chaleur qui entre le matin s'ajoute à celle de la suite de la journée** et contribue aussi à ce qu'il fasse très chaud le soir. Surtout que les rayons du matin, comme ceux du soir, sont presque horizontaux et traversent facilement les vitres verticales.
- **Stores intérieurs ou extérieurs ?** Les **stores extérieurs sont bien plus efficaces** pour la simple raison qu'ils arrêtent le rayonnement avant que celui-ci n'entre dans le bâtiment.
- On peut utiliser aussi **des brise-soleil horizontaux**, à condition qu'ils soient bien dimensionnés. Et ils ne sont efficaces qu'au sud, là où le soleil est haut sur l'horizon.

Matin / soir : soleil bas sur l'horizon



Midi : soleil haut sur l'horizon



25 spots halogènes pour éclairer un couloir = un radiateur de 1000 W !

20.8 IN °C  
30.2 OUT °C

MAX MIN RESET

Ce n'est pas le moment d'aérer !

simple, concret et éco-responsable