

## Canicule : 5 solutions travaux pour garder son logement au frais, à tous les budgets

Niort, le 18 juin 2026 : Comme on le constate cette année, avec une 2<sup>e</sup> vague de chaleur dès la mi-juin, les canicules sont désormais plus fréquentes, plus intenses et plus longues qu'elles ne l'étaient au siècle dernier. Dans un logement mal protégé, la température intérieure peut dépasser 35 °C dès le printemps — un inconfort devenu un enjeu de santé publique. La bonne nouvelle : des solutions existent pour tous les budgets, du geste simple à la rénovation complète. Du store banne à la climatisation réversible, illiCO travaux passe en revue les interventions contre la chaleur, de la plus abordable à la plus performante.

« La chaleur estivale est souvent la grande oubliée des projets de rénovation. Les Français pensent isolation en hiver, mais oublient que les mêmes travaux protègent aussi du soleil d'été. Le bon réflexe, c'est d'aborder le confort thermique dans sa globalité, toute l'année » explique Thierry Abriat, directeur général d'illiCO travaux. C'est pourquoi illiCO travaux dresse la liste des solutions adaptées - de la moins chère à la plus efficace - pour garder une température acceptable dans son logement.

### 1. Le brasseur d'air de plafond : le rapport qualité-prix imbattable

Souvent sous-estimé, le ventilateur de plafond reste l'une des solutions les plus économiques à l'achat comme à l'usage. Il peut faire redescendre la température ressentie de 3 à 5 °C pour une consommation électrique équivalente à celle d'une ampoule de 100 W et pour un coût de fonctionnement annuel inférieur à 7 €.

Le prix d'un brasseur d'air de plafond se situe entre 200 et 500 €, pose comprise. Les modèles réversibles fonctionnent également en hiver, en diffusant l'air chaud accumulé au plafond vers les occupants. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, certains modèles sont éligibles à MaPrimeRénov' dans le cadre d'une rénovation d'ampleur.

### 2. Les protections solaires : le geste le plus accessible

Premier bouclier contre la surchauffe estivale : empêcher la chaleur d'entrer avant même qu'elle ne pénètre dans les murs. Selon l'ADEME, les fenêtres représentent 10 à 15 % des déperditions thermiques d'un logement, un chiffre qui s'inverse et s'amplifie l'été : une fenêtre avec une exposition sud en été, c'est 500W par mètre carré, soit l'équivalent d'un radiateur qui fonctionne. Sans protection efficace, ce sont autant de points d'entrée par lesquels la chaleur entre directement à l'intérieur.

**Les volets roulants en PVC ou aluminium, motorisés ou non, constituent la solution la plus polyvalente** : fermés le matin avant le pic de chaleur, ils créent une lame d'air isolante entre le vitrage et l'extérieur. Les modèles à lames injectées de mousse permettent de bloquer l'apport thermique par rayonnement et ajoutent une isolation phonique appréciable. **Comptez entre 220 et 950 € pose comprise, ou 600 à 1 200 € en version solaire, sans raccordement électrique nécessaire.**

**Les volets battants en bois ou en aluminium (160 à 750 € posés) restent une valeur sûre sur les façades exposées plein sud ou plein ouest**, là où l'ensoleillement est le plus long.

Pour les terrasses et vérandas, **stores bannes et brise-soleil orientables (BSO)** permettent de moduler lumière et chaleur selon l'heure, rendant ces espaces utilisables même en plein été. Les tarifs varient selon la surface et les options de motorisation.



### 3. La VMC double flux : ventiler sans faire entrer la chaleur

Souvent associée à la qualité de l'air intérieur, la VMC double flux est aussi une alliée méconnue du confort estival. Son principe : elle

renouvelle l'air du logement en permanence sans ouvrir les fenêtres, en extrayant l'air vicié et en insufflant de l'air frais filtré. **En été, l'échangeur thermique tempère l'air entrant avant qu'il n'atteigne les pièces de vie : on ventile sans faire entrer la chaleur extérieure.**

Certains modèles « bypassables » vont plus loin : **ils permettent de désactiver l'échangeur la nuit, lorsque la température extérieure redescend, pour surventiler le logement avec de l'air frais pendant les heures les plus douces.** Le matin, l'échangeur reprend son rôle et le logement conserve la fraîcheur emmagasinée.

**Comptez entre 3 000 et 8 000 € pour l'installation dans une maison individuelle** selon la superficie et la complexité du réseau de gaines. L'équipement est éligible à MaPrimeRénov' et aux CEE. **Un double investissement rentable : confort d'été et qualité de l'air toute l'année.**

#### 4. La climatisation réversible : le confort immédiat toutes saisons

Pour un rafraîchissement immédiat et une maîtrise fine de la température, **la climatisation réversible, également appelée pompe à chaleur air-air, reste la solution la plus performante.** Le principe : un système puise les calories dans l'air extérieur pour rafraîchir l'intérieur l'été, et les restitue pour chauffer en hiver. C'est donc un véritable 2-en-1, capable de remplacer ou de compléter un système de chauffage existant, avec une efficacité énergétique remarquable : **les dernières générations affichent un COP (coefficient de performance) de 4, soit 4 kWh d'énergie produits pour 1 kWh électrique consommé** — vingt fois moins énergivore qu'un ventilateur avec un niveau de confort incomparable.

Il existe trois niveaux d'équipement selon la configuration du logement :

**Monosplit** (1 pièce) : entre 1 600 et 3 600 € posés. La solution d'entrée idéale pour un salon ou une chambre.

**Multisplit** (2 à 5 pièces) : entre 3 000 et 7 000 €. Une unité extérieure unique alimente plusieurs unités intérieures pour un confort étendu à tout le logement.

**Gainable** (logement entier) : entre 8 000 et 14 000 €. Intégrée dans les combles et raccordée à chaque pièce via un réseau de gaines, elle est invisible, silencieuse et complète.

Sur le plan financier, l'installation d'une pompe à chaleur air-air peut bénéficier de plusieurs aides : **la prime CEE (Certificats d'Économies d'Énergie), MaPrimeRénov' dans le cadre d'une rénovation d'ampleur, ainsi que l'éco-prêt à taux zéro pour financer le reste à charge**. illiCO travaux accompagne ses clients dans l'identification des dispositifs auxquels ils sont éligibles et dans le montage des dossiers.



#### 5. L'isolation : l'investissement durable qui change tout

Isoler un logement contre le froid, c'est aussi le protéger contre la chaleur. C'est le principe de **l'inertie thermique : une enveloppe bien isolée ralentit les échanges de température entre l'intérieur et l'extérieur, quelle que soit la saison.**

Trois chantiers prioritaires :

**L'isolation des combles** est le premier geste à réaliser. La toiture est responsable de près de 30 % des déperditions thermiques : **en été, un toit mal isolé transforme les pièces du dernier étage en four.** Selon le procédé retenu (épannage, soufflage ou panneaux), le coût varie entre **20 et 50 €/m<sup>2</sup>**, soit 1 500 à 4 000 € pour des combles de 80 m<sup>2</sup>. C'est l'un des chantiers au meilleur retour sur investissement.

**L'isolation des murs par l'intérieur (ITI)** (30 à 90 €/m<sup>2</sup>) est rapide à mettre en œuvre et convient aux travaux ciblés pièce par pièce. Les murs représentent 20 à 25 % des déperditions selon l'ADEME : mal isolés, ils accumulent la chaleur en journée et la restituent la nuit, rendant les nuits étouffantes.

**L'isolation des murs par l'extérieur (ITE)** (50 à 230 €/m<sup>2</sup>, soit en moyenne 190 €/m<sup>2</sup> TTC) est la solution la plus complète : elle supprime les ponts thermiques sur l'ensemble de l'enveloppe, sans empiéter sur la surface habitable. Idéale lorsqu'un ravalement de façade est de toute façon envisagé, elle améliore aussi le DPE et la valeur de revente du bien.

*« L'isolation, c'est l'investissement à fort impact : le logement garde la fraîcheur la nuit, réduit sa facture énergétique toute l'année et prend de la valeur sur le marché immobilier. C'est une décision patrimoniale autant qu'un choix de confort »* affirme Thierry Abriat.

**Bon à savoir** : les travaux d'isolation des combles et des murs sont éligibles à MaPrimeRénov' (jusqu'à 70 % pour les ménages modestes) et aux CEE (Certificats d'Économies d'Énergie). Bien cumulées, ces aides ramènent le reste à charge à 20-30 % du devis initial. illiCO travaux aide ses clients à identifier les dispositifs auxquels ils sont éligibles et à monter leur dossier.





### Tableau de synthèse : travaux anti-chaueur, du plus abordable au plus efficace

Type de travaux	Coût estimé (pose incluse)	Efficacité anti-chaueur	Effet
Brasseur d'air de plafond	200 – 500 €		Immédiat
Protections solaires (volets/stores)	220 – 950 €/fenêtre		Immédiat
VMC double flux	3 000 – 8 000 €		Durable
Climatisation réversible monosplit	à partir de 1 600 €		Immédiat
Climatisation réversible multisplit	3 000 – 7 000 €		Immédiat
Climatisation réversible gainable	8 000 – 14 000 €		Immédiat
Isolation (combles + murs ITI + ITE)	1 500 à 20 000 €*		Durable

\* Coût global selon la surface et la technique retenue (combles perdus, ITI ou ITE).

#### 5 conseils pour garder son logement au frais sans climatisation

**Occultez tôt, aérez tard.** Fermez volets et stores dès le matin, avant que le soleil n'atteigne sa hauteur maximale. N'aérez qu'en soirée ou la nuit, lorsque la température extérieure redescend sous la température intérieure. Une maison bien occultée en journée peut maintenir une température inférieure de 5 à 8 °C à celle de l'extérieur.

**Évitez les sources de chaleur intérieures.** Four, lave-vaisselle, sèche-linge : ces appareils dégagent une chaleur significative. Privilégiez leur utilisation en soirée ou tôt le matin, et optez pour des repas froids ou une cuisson rapide en micro-ondes pendant les pics de chaleur.

**Créez un courant d'air la nuit.** Ouvrez les fenêtres en vis-à-vis pour générer une ventilation traversante dès que la température extérieure baisse. Un brasseur d'air de plafond amplifie cet effet et accélère le refroidissement des pièces.

**Protégez les vitres exposées au soleil.** Sur les fenêtres sans volets, un film solaire réfléchissant ou un store intérieur à toile technique peut

bloquer jusqu'à 80 % du rayonnement thermique entrant, pour un investissement minimal.

**Végétalisez vos abords.** Une glycine sur une pergola, un store végétal ou des plantes grimpantes sur une façade exposée créent une protection solaire naturelle et durable, qui rafraîchit aussi l'air ambiant par évapotranspiration.

**À PROPOS d'illiCO travaux** - Leader de la rénovation, illiCO travaux est un réseau de plus de 200 agences spécialisées dans l'accompagnement en travaux de rénovation et d'extension pour particuliers et professionnels depuis plus de 25 ans. illiCO travaux intervient à toutes les étapes des travaux : définition de leurs besoins, mise en relation avec des artisans locaux rigoureusement sélectionnés, réception et analyse des devis, suivi de chantier jusqu'à sa réception. Depuis sa création, ce sont plus de 60 000 projets travaux qui ont été confiés à illiCO travaux.

---