

Télétravail : comment assurer le confort d'été de votre logement ?

Paris, le 22 juillet 2024 – Avec la tenue des compétitions olympiques cet été, une grande majorité de franciliens seront amenés à télétravailler, une situation qui renforce les inégalités de logement en période de fortes chaleurs. Avec un tiers des habitants de Paris et de petite couronne logés au sein de passoires énergétiques*, ces derniers sont d'autant plus susceptibles de souffrir des conséquences des vagues de chaleur sur la santé. Or l'isolation permet de mieux réguler la température intérieure de son logement, d'assurer une protection contre la chaleur extérieure et de réduire la facture énergétique.

Face aux vagues de chaleur estivales, ROCKWOOL leader mondial des solutions d'isolation en laine de roche, partage ses 7 conseils [pour maintenir une température fraîche à domicile](#), garantissant le bien-être des occupants et contribuant à l'efficacité énergétique des bâtiments.

1. Isolez en priorité la toiture et les combles. Compte tenu de la surface et de l'exposition, c'est par là que pénètre la majeure partie de la chaleur en été. Les derniers étages et les appartements sous combles sont plus à même d'être impactés lors de fortes chaleurs. Une bonne isolation de la toiture notamment avec un matériau dense comme la laine de roche, peut faire une différence de température de plusieurs degrés à l'intérieur de l'habitation.

2. Isolez l'ensemble de l'enveloppe du bâtiment : murs, fenêtres, planchers bas. Une isolation complète assure non seulement un confort thermique optimal été comme hiver et des économies d'énergie, mais aussi une sécurité incendie renforcée.

3. Choisissez des isolants performants : Pour maintenir une maison fraîche, il faut opter pour un isolant avec un bon déphasage thermique. Le déphasage représente le temps, en heures, que met le pic de chaleur à entrer dans le logement. Plus ce temps est long, plus l'isolant est performant. Ainsi, plusieurs critères rentrent en compte pour augmenter ce nombre d'heures :

- La capacité thermique massique (ou chaleur spécifique)
- La densité
- La conductivité thermique plus faible

- L'épaisseur d'isolant

« La laine de roche réunit tous ces critères et en offrant plus de 10h de déphasage, elle agit comme une barrière à la chaleur », explique Vincent MARCOLLA, chef de produit chez ROCKWOOL France.

4. En plus d'une bonne isolation, privilégiez des matériaux à forte inertie thermique dans la construction ou la rénovation pour stabiliser les températures intérieures.

5. Installez des protections solaires efficaces sur les fenêtres : stores extérieurs, volets, brise-soleil. Cela peut réduire la température intérieure de 1 à 3,5°C.

6. Adoptez des éco-gestes simples comme la sur-ventilation nocturne en ouvrant les fenêtres la nuit pour faire entrer l'air frais. Cela peut abaisser la température de 1 à 4,5°C. Fermez les volets dès que le soleil frappe, utilisez des rideaux humides devant les fenêtres, limitez l'usage des appareils produisant de la chaleur.

7. Isolez avant d'équiper : il est primordial d'avoir un logement bien isolé avant d'installer un système de climatisation, sous peine d'investir dans un équipement surdimensionné qui consommera plus.

Pour réaliser vos projets d'isolation, bénéficiez des aides en faveur de la rénovation énergétique : MaPrimeRénov' destinée aux propriétaires souhaitant entreprendre des travaux de rénovation énergétique dans leur logement, est accessible à toutes les résidences principales construites depuis au moins 15 ans. **Bonne nouvelle ! MaPrimeRénov' prend désormais en charge les "monogestes", c'est-à-dire, des travaux d'isolation simples et le plafond des aides pour les ménages aux revenus intermédiaires et supérieurs vient d'être relevé ! Il est parfois complexe de savoir à quelle aide on est éligible.**

« Face à l'augmentation du nombre d'épisodes de forte chaleur et à leur intensité, il est primordial de rappeler l'importance d'intensifier la transition énergétique du parc immobilier français. [Une isolation adaptée](#) permet d'améliorer la qualité de vie, et donne un levier de résilience aux habitants face aux défis climatiques. Avec les dispositifs avantageux de l'Etat, c'est le moment d'entreprendre des travaux de rénovation ! » commente Vincent MARCOLLA.

