

RESUME

Même en plein centre de Marseille, on peut **survivre à la Canicule sans climatiser** : il suffit de mettre en œuvre un certain nombre de précautions qui vont des protections solaires du bâtiment à l'hygiène personnelle, en passant par la facilitation des courants d'air. Voici un certain nombre de mesures qui peuvent vous faire gagner 5 à 7° C sur la pointe maximale de l'été.



> D'ABORD, EMPECHER LA CHALEUR DE RENTRER

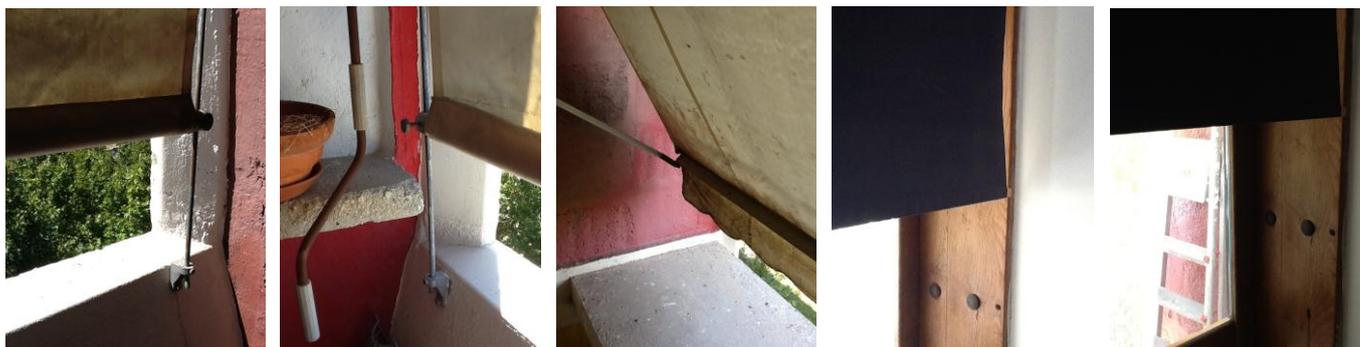
La chaleur rentre de 2 manières :

- par le rayonnement solaire à travers les vitrages,
- et par la circulation de l'air (convection naturelle) provoquée par l'ouverture des portes et des fenêtres.

EVITER LE RAYONNEMENT SOLAIRE

Notre Cité Radieuse possède de nombreux ouvrants, mais ils sont tous protégés par des rideaux extérieurs placés à distance et dont la couleur permet de laisser suffisamment passer de lumière pour rester actif (photos 1 à 3).

Toutefois, si vous souhaitez créer une ambiance très sombre, rien ne vous empêche de rajouter un rideau intérieur opaque (photo 4 et 5).



Il arrive que les rideaux existants soient vétustes : ceci pose la question de leur fermeture sans surveillance durant une absence ou un congé. Il existe une solution simple : placez à **l'extérieur du vitrage**, un drap usagé (à partir de 2 € dans les vide-greniers). Il constituera un rempart efficace contre le soleil direct. La protection maximale est bien sûr réalisée en associant, rideau existant à distance, rideau proche extérieur et rideau intérieur.



→ Ces premières actions peuvent déjà vous faire gagner 2 à 3°C.

FERMER LES OUVRANTS AUX HEURES CHAUDES (A PARTIR DE 10 H)

On a coutume de penser que l'air en mouvement rafraîchit : c'est vrai et c'est faux

- **VRAI** : Il rafraîchit les êtres humains à condition qu'ils soient en bonne santé (voir ci-dessous) et surtout que l'air ne soit pas à une température trop élevée.
- **FAUX** : s'il pénètre dans le logement et qu'il est plus chaud, il réchauffe toute la masse contenue dans l'appartement, masse qui déchargera sa chaleur sur les habitants.

Ce point est un des plus compliqués à expliquer et à vivre, surtout quand les occupants viennent du Nord et comprennent mal qu'il faut éviter de réchauffer les logements le jour. Si en fermant les ouvrants, vous avez une impression de claustrophobie et d'étouffement, 2 solutions :

- Passez quelques temps sur le balcon non exposé au soleil.
- Utilisez un éventail ou un brasseur d'air, les modèles plafonniers (à gauche sur la photo) étant déconseillés à la cité radieuse à cause de la faible hauteur des plafonds.



VENTILER FORTEMENT AUX HEURES FRAICHES

La masse de notre bâtiment (et celle du mobilier qu'il contient) est telle qu'elle est capable de stocker de la fraîcheur pour 1 à 3 jours. Il faut donc ouvrir toutes les fenêtres et toutes les portes dès que la température extérieure est plus faible que la température intérieure (ceci se produit entre 20 h et 23 h en été). Une petite station météo peut vous aider à le savoir (photo 1).

Quelques précautions sont nécessaires :

- Il faut pouvoir bloquer les ouvrants extérieurs pour éviter qu'ils claquent et brisent les vitres (à partir de 10 € chez votre quincailler) (photo 2).
- Même chose pour les portes intérieures (à partir d'un euro) (photo 3).
- L'ouverture des ouvrants peut importuner certains occupants qui sont réveillés le matin par le soleil : pas de soucis, utiliser un bandeau cache-yeux, et pour le bruit, les bouchons d'oreilles si vous avez les chambres côté boulevard (photo 4).



> EVITER DE PRODUIRE DE LA CHALEUR A L'INTERIEUR DE VOTRE APPARTEMENT

L'être humain produit de la chaleur par son corps (environ 100 Watts), par l'éclairage, la cuisine et son activité. Quelques suggestions qui peuvent faire gagner 2 à 5°C par jour supplémentaires :

- Remplacez vos ampoules incandescentes et halogènes par des lampes basse consommation (un peu plus chères à l'achat, vous économiserez ensuite de l'argent).
- Cuisinez sobre, évitez le four vers midi, profitez-en pour cuisiner des salades, des soupes froides. Ne forcez pas les réfrigérateurs en dessous de 4°C, car un réfrigérateur fait du froid dedans mais produit du chaud dehors (dans votre appartement !).
- Remplacez votre vieil ordinateur colonne par un portable. Vous passerez d'une puissance installée de 120 à 20 W et pourrez gagner 2°C par cette seule action (si allumé 24 h)

GARDER LA FORME PHYSIQUE

L'être humain perd du poids l'été car la "graisse superficielle" fond : ceci lui permet de supporter des températures estivales de 26°C alors qu'en hiver, on se situe aux alentours de 20°C. D'ailleurs la loi française a fixé depuis 2007 la température en dessous de laquelle, il ne faut pas climatiser : c'est 26°C ! Si vous êtes en mauvaise santé, votre circulation sanguine sera plus faible, et vos capacités de rafraîchissement seront amoindries. Donc l'été, exercice physique à la fraîche, bains de mer, alimentation légère... et une bonne sieste vous permettront de passer l'étape de la canicule... même à Marseille et sans Clim !

Et réglez la clim de votre voiture à 26°C... car elle vous donne de mauvaises habitudes et bientôt, vous ne pourrez plus vous en passer !

POUR FINIR

- Abusez des plantes vertes, ce sont des réserves d'humidité et de fraîcheur.
- Supprimez la cravate.
- Faire des bains de pieds froids et prendre des douches.
- Boire beaucoup d'eau.
- Utilisez des brumisateurs.
- Et sous vous devez absolument utiliser la clim' (pour votre travail ou votre santé), utilisez un appareil performant (EER supérieur à 4) avec une bonne régulation (à 26°C) un arrêt (ou ralenti) la nuit et durant les absences, et surtout, évitez les appareils à refroidissement par eau de ville, vous feriez supporter aux autres copropriétaires le coût de ce refroidissement qui est très élevé !

POUR ALLER PLUS LOIN

Lire l'excellent livre :

- "Fraicheur sans clim" aux éditions Terre Vivante (Thierry Salomon et Claude Aubert).

