

Economies d'énergie : l'importance du confort thermique

Il est surprenant de constater combien, à température égale, deux pièces peuvent offrir une sensation thermique différente. En effet, une personne pourra se sentir à l'aise dans une pièce chauffée à 19°C alors qu'il faudra peut-être 21°C ou 22°C dans une autre pièce pour avoir la même impression de bien-être.

Cela s'explique par les divers paramètres qui définissent la notion de confort thermique : il s'agit de la combinaison entre la température et le taux d'humidité de l'air ambiant et des parois, ainsi que des déplacements d'air.

Pour améliorer le confort thermique, la solution idéale réside dans une bonne isolation (combles, murs, sol) et l'amélioration de l'étanchéité à l'air du bâtiment. A la clé : moins d'entrées d'air froid, moins de pertes de chaleur, et une homogénéisation des températures de l'air et des parois.

Quand des travaux ne sont pas envisagés, des actions simples et peu coûteuses peuvent être mises en place :

- La pose de rideaux thermiques isolants ou de volets sur toutes les fenêtres des pièces chauffées évite à la fois les infiltrations d'air et l'effet « paroi froide ». Pour fonctionner de manière optimale, les rideaux doivent être posés le plus près possible des fenêtres (sans les toucher pour autant) et ne pas couvrir les radiateurs, grâce à des rideaux de taille adaptée à la fenêtre ou à un simple ourlet. Les rideaux et volets doivent être fermés le soir et au contraire être grands ouverts en journée pour favoriser les apports solaires.

- La pose de rideaux peut également se faire entre deux volumes, comme dans un sas d'entrée ou en bas d'un escalier, afin d'éviter de chauffer de grands volumes inutiles.
- L'étanchéité des fenêtres est à surveiller. Si l'air passe, il est possible de combler les trous avec des joints isolants ou de la mousse isolante.
- Les portes qui donnent sur l'extérieur ou sur un espace non chauffé (garage, cellier) doivent aussi empêcher les infiltrations d'air, grâce à des boudins de porte par exemple.

Attention, il faut tout de même maintenir une ventilation suffisante du logement ! Il ne faut jamais arrêter la VMC ou boucher les entrées d'air, qui permettent de renouveler l'air et d'évacuer l'humidité. Cette dernière joue en effet un rôle important dans le confort thermique et doit être évacuée grâce à un système de ventilation performant et continu. L'utilisation de matériaux ouverts à la diffusion de vapeur d'eau est également préconisée.

Une fois ces paramètres ajustés, il ne reste plus qu'à réguler la température du système de chauffage : on conseille généralement une moyenne de 19°C dans les pièces de vie et 16°C dans les chambres.

L'agence locale de l'énergie et du climat du Pays de Morlaix HEOL œuvre pour la transition énergétique et la lutte contre le changement climatique. Elle offre notamment des conseils neutres et gratuits sur la rénovation thermique, les énergies renouvelables et les économies d'énergie. Plus d'infos sur 02 98 15 18 08 et www.heol-energies.org .