



*Colombes
Transition*

S'adapter à la chaleur

14 Octobre 2026





Introduction

Cet été était particulièrement chaud, avec de nombreux et tristes records. Mais nous sommes tous conscients que ce n'est pas simplement une année exceptionnelle mais bien le chemin sur lequel nous sommes engagés.

Nous avons trop chaud, et cela influence une grande partie de nos vies et de celles de nos enfants.

Sans prétendre trouver des solutions miracles nous vous proposons de regarder ensemble les moyens de faire face à cette situation et, comme toujours, de favoriser le dialogue entre toutes les citoyennes et tous les citoyens pour échanger les solutions que nous mettons en œuvre au quotidien, et pour proposer des actions concrètes.

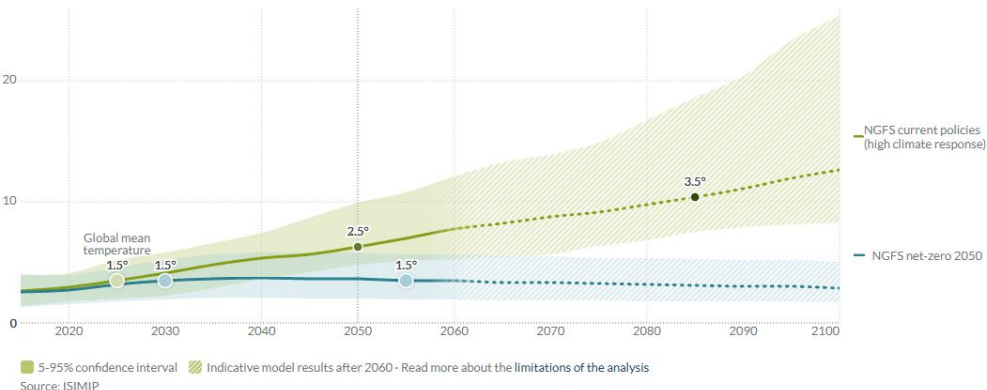
Nombre de nuits tropicales consécutives à Paris

Consecutive Tropical Nights in Île-de-France (France)

This graph shows how Consecutive Tropical Nights (expressed in nights) will change over time in the province Île-de-France of France at different global warming levels, based on the NGFS current policies (high climate response) and NGFS net-zero 2050 scenarios.

Alternative scenario **NGFS net-zero 2050** X

Consecutive Tropical Nights in nights



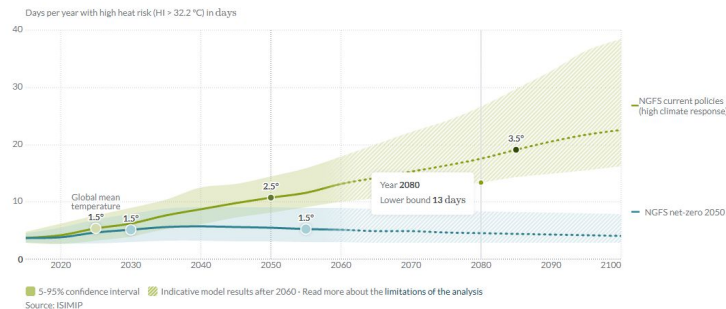
Download

Days per year with high heat risk (HI > 32.2 °C) in Île-de-France (France)

This graph shows how Days per year with high heat risk (HI > 32.2 °C) (expressed in days) will change over time in the province Île-de-France of France at different global warming levels, based on the NGFS current policies (high climate response) and NGFS net-zero 2050 scenarios.

Alternative scenario **NGFS net-zero 2050** X

Download

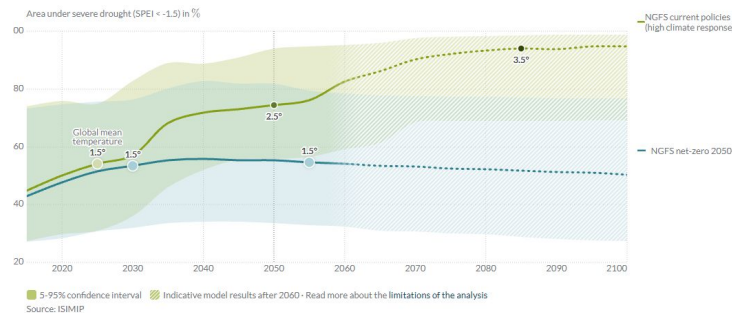


Area under severe drought (SPEI < -1.5) in Île-de-France (France)

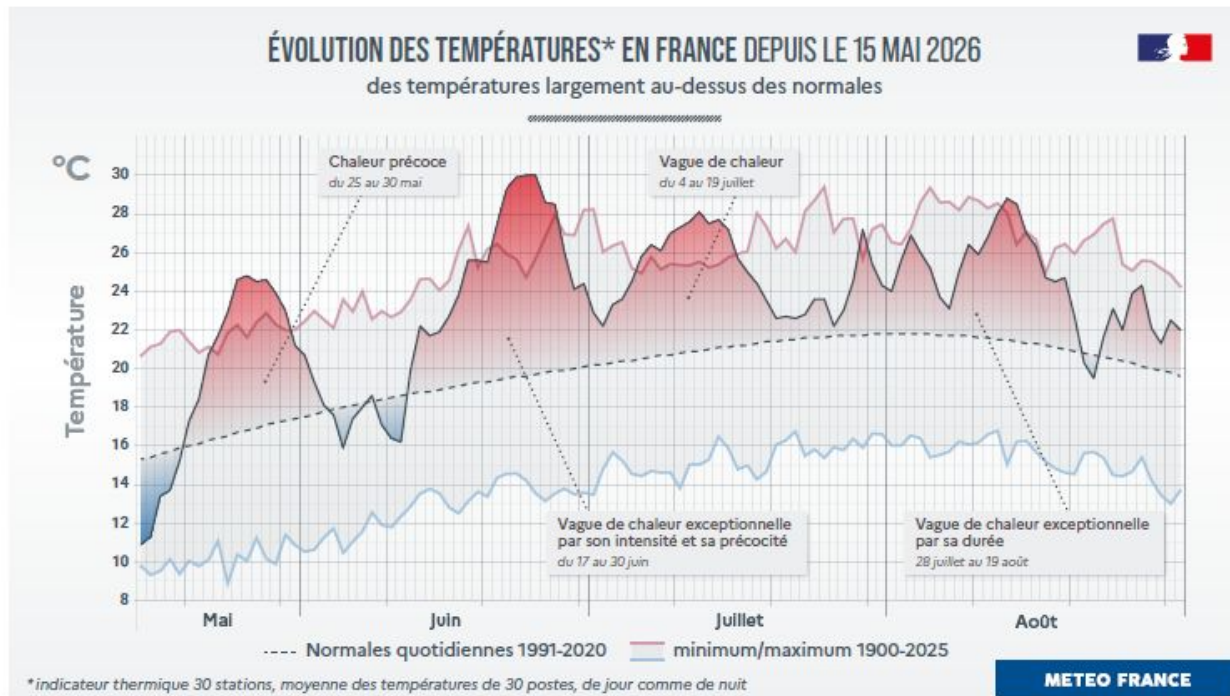
This graph shows how Area under severe drought (SPEI < -1.5) (expressed in percent) will change over time in the province Île-de-France of France at different global warming levels, based on the NGFS current policies (high climate response) and NGFS net-zero 2050 scenarios.

Alternative scenario **NGFS net-zero 2050** X

Download



Et déjà cette année..

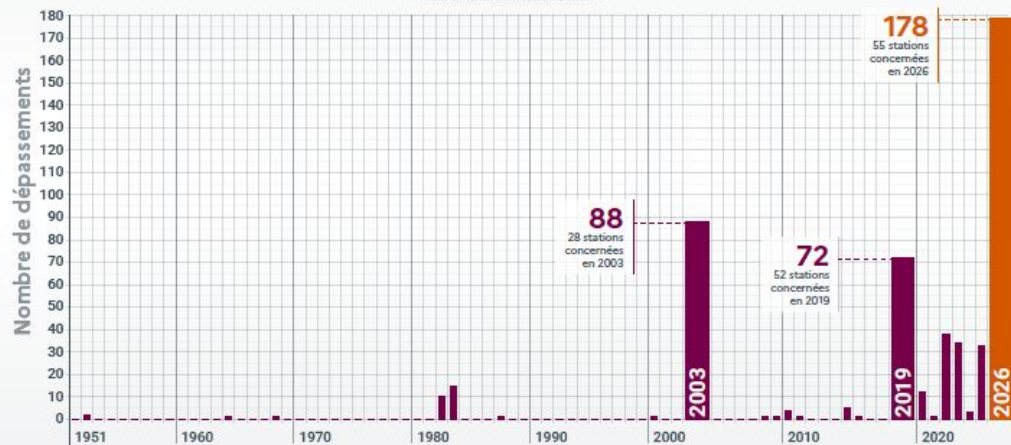


	JUIN 2026	JUILLET 2026	AOÛT 2026	ÉTÉ 2026
Anomalie	+3,8 °C	+3,8 °C	+3,3 °C	+3,6 °C
Caractérisation	mois de juin le plus chaud	mois de juillet le plus chaud	deuxième mois d'août le plus chaud derrière août 2003	été le plus chaud devant 2003 et 2022

Et déjà cette année..

FRANCHISSEMENT SEUIL 40°C DE 1951 À 2026*

Réseau principal de Météo-France (environ 120 stations)

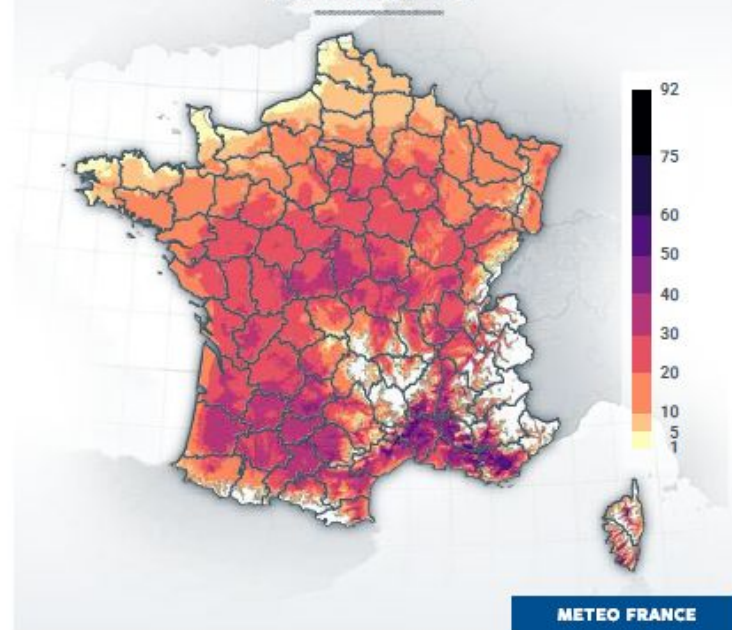


* au 31 août 2026 inclus

METEO FRANCE

ÉTÉ 2026 : DES TEMPÉRATURES DURABLEMENT ÉLEVÉES

Nombre de jours avec une température maximale supérieure ou égale à 35 °C.





Tout le monde ressent les effets de ses vagues de chaleur

80%

des Français souffrent d'inconfort au moins une fois par an, dont 61% plusieurs fois par an.



66%

se disent **inquiets** pour eux-mêmes et pour leurs proches.



36%

estiment que leur **logement ne les protège pas** de la chaleur, le jour comme la nuit.



58%

déclarent souffrir de **troubles du sommeil** lors des vagues de chaleur.

Les solutions semblent connues et mises en place



Des solutions aujourd'hui inégalement adoptées



75%

des Français ferment les volets en journée lors de vagues de chaleur.



46%

ont installé un ventilateur ou un brasseur d'air.



22%

ont installé une solution de climatisation.



Garder les bâtiments confortables



Empêcher la chaleur de rentrer

- Les bâtiments chauffent à cause de
- la conduction à travers les parois solides
 - la convection entre l'air et les surfaces (par les VMC)
 - le rayonnement (dont solaire).



Rafrâchir

- Les bâtiments chauffent à cause de
- l'isolation qui empêche la chaleur de ressortir
 - l'absence de flux d'air

Empêcher la chaleur de rentrer

Fermer les ouvrants avant que la température extérieure dépasse celle du bâtiment

Eviter de faire entrer le rayonnement solaire

- Volets : éviter les volets roulants PVC sombres sans aérateurs
- Persiennes
- Brises soleil / casquettes etc ...

En l'absence de volets / dispositifs de ce type

- Films anti chaleur
- Blanc de meudon
- Couverture de survie (placée sur un cadre, elle devient plus facile à retirer et à réutiliser)
- carton
- Voiles d'ombrage / store banne etc ... faire de l'ombre, même avec un parasol
- quand carreaux de verre, les doubler avec une fenêtre en laissant une lame d'air

Atténuer la chaleur par la végétalisation & l'eau

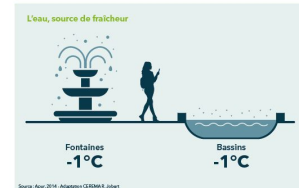
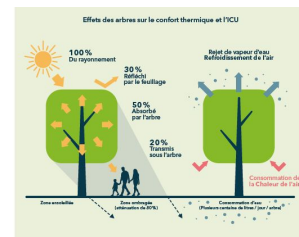
- Planter des arbres / des haies
- Pergolas végétalisées
- murs végétalisés / toitures végétalisées
- Désimperméabiliser pour garder l'eau !

Isoler les bâtiments

- Par l'EXTÉRIEUR pour éviter l'effet bouilloire thermique
- Avec des matériaux naturels : fibre de bois > laine de roche > polystyrène
- Toiture en priorité
- Les toitures végétalisées offrent une double solution d'isolation et de rafraîchissement
- **S'appuyer sur l'effet albédo :** couleurs claires pour renvoyer les rayons lumineux

Ville

- ombrager (voiles d'ombrages sur les voies piétonnes)
- végétaliser
- désimperméabiliser et faire circuler l'eau





Principe des casquettes ou auvents sur façade sud



En plein été, un auvent de 90 cm de large protège une vitre de 2,50 m de haut quand le soleil est au zénith. Mais attention aux rayons réfléchis par la terrasse !



En allongeant la taille de l'auvent, les rayons réfléchis ne tapent plus sur la vitre et il protège une partie de la terrasse.

Principe d'auvent ou d'écran pour une ouverture à l'ouest



Pour protéger une baie de 2,50 m de haut des rayons du soleil l'après-midi, il faut un auvent de plus de 4 m de large.



Un écran vertical (végétaux, claustra, etc.) est plus approprié pour protéger une fenêtre des rayons quasi horizontaux du soleil du soir. On peut aussi combiner auvent et écran vertical.

Rafrâîchir

Aérer le bâtiment dès que la température extérieure < l'intérieur

Arroser le soir pour accélérer l'évapotranspiration et rafraîchir l'air ambiant

Faire circuler l'air

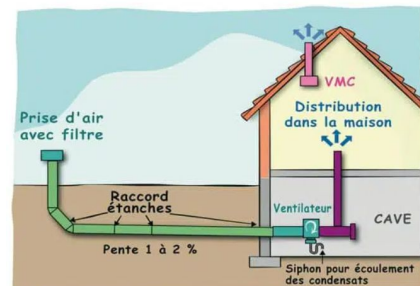
- Faire des courants d'air
- Pour les bâtiments à étage, accélérer l'effet cheminée en ouvrant le bas ET le haut
- Vers l'extérieur : placer les ventilateurs pales vers l'extérieur pour expulser l'air chaud
- Poser des ventilateurs de plafond, brasseurs d'air

Apporter du frais

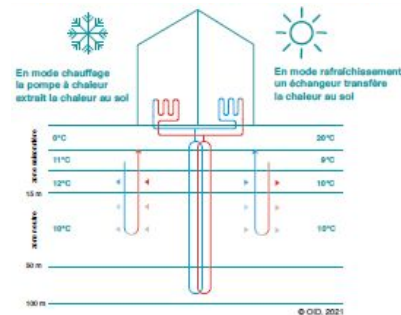
- Via l'humidité :
 - Faire sécher son linge
 - Mettre un linge humide / un pack de glace devant le ventilateur
 - Système adiabatique (attention à la consommation d'eau)
- Via l'apport d'air frais :
 - Puits canadiens / puits provençal / puits climatiques
 - Géo-cooling (géothermie inversée) : suppose un système de chauffage par le sol
 - PAC air air réversibles
 - Climatisation mobile ou mono split : forte consommation énergétique et faible rendement

Ne pas apporter de chaud

- Via les appareils électriques, les points lumineux, la cuisine



© Dominique Klecka

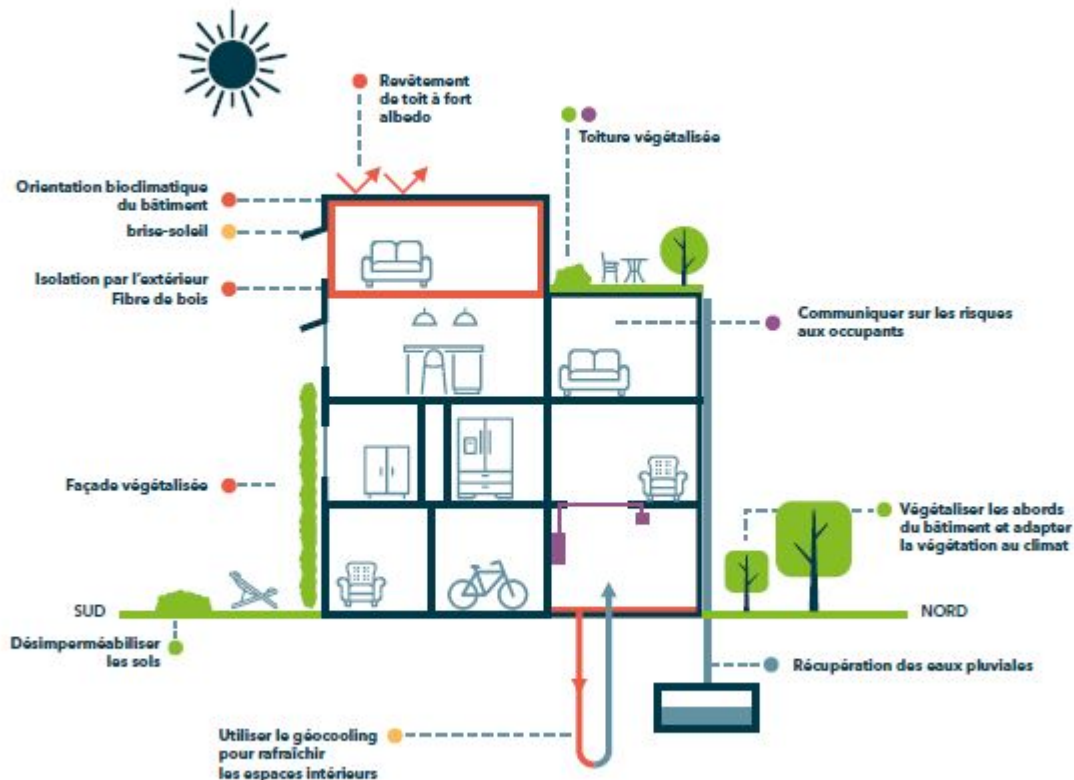


© OJD, 2021



L'adaptation idéale

Un mix de solutions pour protéger le bâti de la chaleur



Se protéger

Ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes & ralentir

- Sortir au petit matin
- Adapter ses horaires de travail
- Faire des pauses régulières dans un endroit frais
- Ralentir

Adapter son habillement (fibres hydrophiles lin coton, tons clairs, manches longues, chapeau)

S'hydrater (un ptit rosé?;)

Se refroidir

- Exemple mettre ses draps au frigo pour un effet fraîcheur dans le lit
- Bain froid
- lieu de baignade
- éventail
- brumisateur
- serviette mouillée autour du cou

Se réfugier

- Pièce refuge dans le bâtiment (cave, pièce climatisée)
- Lieu refuge dans la ville (cinéma, restaurant, médiathèque)
- Lien vers l'inventaire des lieux de la ville de Colombes :
<https://www.colombes.fr/les-solidarites/le-ccas-engage-a-vos-cotes/alerte-canicule-le-ccas-de-colombes-se-mobilise/>

Le corps humain s'adapte aux variations de température... dans une certaine mesure

95%

des Français jugent que les vagues de chaleur ont des conséquences négatives sur le bien-être.

93%

des Français jugent que les vagues de chaleur ont des conséquences négatives sur la santé.

Enquête « Les Français et le rafraîchissement », IPSOS-BVA pour Bouygues Immobilier 2026

Le sommeil des Français directement impacté par la chaleur

58%

ont éprouvé des troubles du sommeil pendant une vague de chaleur.

Enquête « Les Français et le rafraîchissement », IPSOS-BVA pour Bouygues Immobilier 2026