

Le féminin le plus lu de France  
**Femme  
Actuelle**

**COIFFURE  
DES BOUCLES  
POUR TOUS  
LES CHEVEUX**

**Je veux un  
ventre plat!**

**LE RÉGIME EXCLUSIF  
DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE**

**RECETTES  
DE SAISON  
LES LÉGUMES  
ANCIENS NOUS  
RÉGALENT**



**Black  
Friday**  
Comment  
faire de vraies  
affaires?

**SANTÉ**  
Du nouveau  
pour soigner  
les varices

**GRAND JEU  
DE NOËL**  
**8300 €**  
de cadeaux  
à gagner

N°1835 - DU  
25 NOV. AU  
1<sup>ER</sup> DÉC. 2019

**PM** PRISMA MEDIA  
M 03271 - 1895 - F: 2,20 €

**JE SUIS  
ESSOUFFLÉE**  
Ça cache  
quoi?

## Maison aménagement

# Je protège ma maison du froid

Dehors, les températures sont fraîches. Ce n'est pas une raison pour grelotter chez soi. Garder un intérieur confortable est possible en suivant ces conseils. Par A. Vallez

**C**haque automne, le problème du confort thermique se pose de nouveau. Pour éviter que le froid n'entre, et maintenir une température homogène d'une pièce à l'autre, certaines questions de fond doivent être abordées. Les appareils de chauffage sont-ils de la bonne dimension pour la taille de la pièce? Les menuiseries extérieures isolent-elles suffisamment? Où se situent les zones de déperdition de chaleur? Certaines bonnes pratiques suffisent parfois à améliorer son confort thermique, sans nécessairement passer par de gros investissements. ●



*Dans les pièces à vivre, la température recommandée est de 19°C*

### PROFITER DES SOURCES DE CHALEUR NATURELLE

**Traditionnellement**, on évite les grandes ouvertures sur la façade exposée au nord. Les constructions sont tournées vers le soleil du sud, pour le laisser chauffer l'air intérieur à travers les fenêtres.

**Comment je fais?** Faites barrage au froid, en pensant à fermer les volets à la nuit tombée et, si possible, optez pour des rideaux épais en hiver. (Ambiance Ikea.)



*Du bois pour isoler*



## LAISSER LA CHALEUR SE DIFFUSER

**Se tenir près du feu** pour profiter de la chaleur à sa source tient du réflexe. Pourtant, faire barrage de son corps empêche la pièce d'être chauffée de façon homogène et renforce la sensation de froid quand on se déplace. Les cheminées à foyer ouvert ont un rendement de l'ordre de 20% (80% de la chaleur produite est perdue) contre 70 à 85% pour un insert.

**Comment je fais?** Quels que soient mes appareils de chauffage (poêle, cheminée, radiateurs...), j'évite de les couvrir ou de bloquer leur émission thermique. Plus l'air circule, moins il y aura de zones de froid. (Ambiance Maisons du Monde.)

## MISER SUR DES SOLS CHAUDS

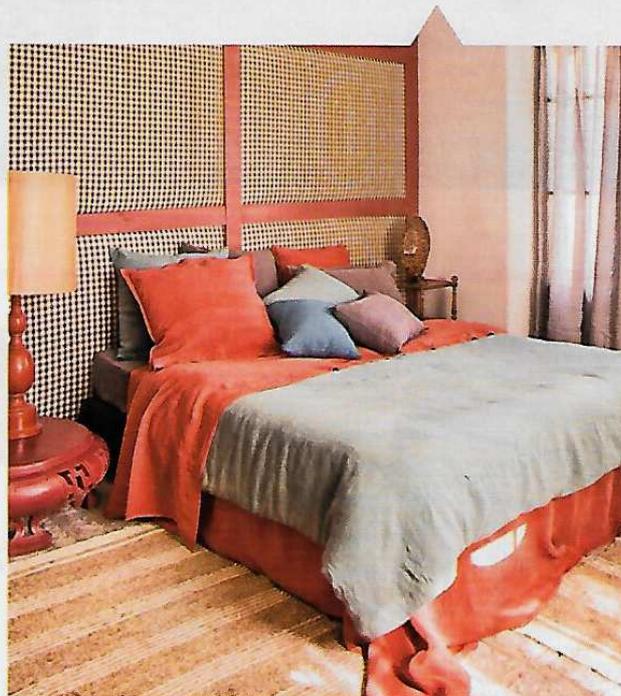
**Rien de plus désagréable** que de mettre un pied sur du carrelage gelé. De la chambre à la salle de bains, les sols jouent un rôle prépondérant dans la notion de confort ou d'inconfort thermique.

**Comment je fais?** En rénovation, je pose un isolant entre la chape et le revêtement du sol. J'opte pour le parquet en bois, le liège ou la moquette. Si les sols sont déjà posés, je les isole avec des tapis et j'installe des bas de porte. (Ambiance Couleur Chanvre.)

## ÉVITER LE SYNDROME DE LA PAROI FROIDE

**Dans les constructions anciennes**, l'inertie thermique des murs fait barrage au froid et restitue doucement la chaleur des appareils de chauffage. Il faut donc laisser les murs jouer ce rôle, tout en leur apportant l'isolation nécessaire pour empêcher la sensation de paroi froide.

**Comment je fais?** Je peux recouvrir mes murs de matériaux dont les vertus thermiques ou isolantes sont reconnues (bois, chanvre ou laine) ou installer un tapis en guise de tenture. (Ambiance La Redoute Intérieurs.)



# 5 CONSEILS DE PRO POUR BIEN SE CHAUFFER



**Patrick Le Dévéhat**

directeur technique du Gifam\*

### 1. JE DIMENSIONNE CORRECTEMENT MON ÉQUIPEMENT

Il faut faire appel à un professionnel qui déterminera le nombre d'appareils, la puissance et l'emplacement selon la localisation, l'isolation, le volume des pièces.

### 2. JE RÉGULE LA TEMPÉRATURE SELON MES HABITUDES DE VIE

Inutile de surchauffer si la maison est vide. Je gère sa température intérieure, pour faire des économies d'énergie.

### 3. J'ADAPTE LE CONFORT PIÈCE PAR PIÈCE

Dans le séjour et la salle de bains, pas question de frissonner, mais dans la chambre, il est recommandé d'abaisser la température à 16°C la nuit.

### 4. J'AÈRE AU QUOTIDIEN

Ce geste reste nécessaire, même en hiver. Les appareils intelligents s'adaptent si une fenêtre est ouverte.

### 5. J'OPTÉ POUR DES APPAREILS PROGRAMMABLES

Piloter des appareils via une tablette ou un smartphone rend la programmation accessible à tous.

\* Groupement interprofessionnel des fabricants d'appareils d'équipement ménager.