

# Conseils et astuces pour passer un hiver **plus au chaud**

Pour garder la chaleur dans son logement en hiver, la solution la plus efficace et la plus durable est l'isolation du bâti. Cependant, lorsque les travaux d'isolation ne peuvent pas être réalisés à court terme, il existe des gestes et astuces qui permettent d'améliorer le confort d'hiver.

**i**

## DÉTECTER LES SOURCES DE FROID CHEZ MOI

Avant toute chose, il est important de repérer les sources de froid dans mon logement : courants d'air sous les portes, fenêtres, cheminées, murs et sols froids, fenêtres en simple vitrage ou anciennes... Cela me permettra d'adopter les bons gestes et de m'équiper en conséquence.

Repérer des signes d'humidité excessive (traces de condensation ou de moisissures...) peut aussi m'être utile car un air humide est plus difficile à chauffer. L'ADEME recommande un taux d'humidité entre 40 et 60 % pour se sentir bien chez soi. Si l'air reste trop humide, vérifiez la ventilation et les bouches d'aération. Vous pouvez aussi utiliser un déshumidificateur.

## — Astuces pour conserver la chaleur

- **Fermer les volets**, ou à défaut les rideaux, **la nuit**, mais les ouvrir en journée pour laisser les rayons de soleil pénétrer dans la pièce ;
- **Installer des rideaux épais** au plus proche des fenêtres pour limiter le froid ;
- **Placer un tapis** sur les sols froids ;
- **Fermer les portes** entre les pièces chauffées à des températures différentes ou inoccupées.



## — Conseils pour optimiser mon chauffage

- Ne pas obstruer les radiateurs (meubles, rideaux, linge...);
- Dépoussiérer les radiateurs régulièrement ;
- Aérer tous les jours pendant une dizaine de minutes, n'oubliez pas d'éteindre votre chauffage à ce moment ;
- Adapter la température de chaque pièce : dans un logement occupé, il est conseillé de chauffer à 19 °C le jour et à 17 °C la nuit ;
- Programmer la température des radiateurs si possible ;
- Couper le chauffage pendant les absences prolongées (plus de deux jours) en laissant la chaudière en mode « hors gel » ;
- Entretenir le système de chauffage en faisant appel à des professionnels ;
- Purger les radiateurs si vous avez un système de chauffage au gaz.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

**7 %**

Baisser la température de 1 degré, c'est faire 7 % d'économie d'énergie (source : ADEME). Plus vous baisserez la température, plus les économies seront perceptibles (- 2 degrés passe à 16 % d'économie).

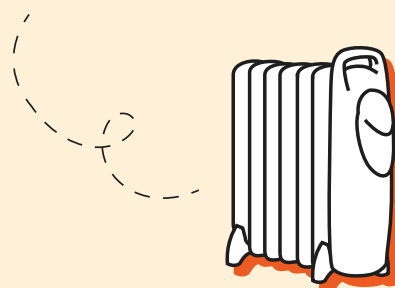


## CONSEILS ET COMPARATIFS DES RADIATEURS ÉLECTRIQUES

| RADIATEURS            | AVANTAGES  | INCONVÉNIENTS                                 | USAGE CONSEILLÉ  |
|-----------------------|--|---|--|
| <b>Convecteur</b>     | Chauffe très vite, prix accessible                     | Air sec, confort limité, chaleur peu homogène | Chauffage d'appoint ou pièce peu occupée – moins recommandé pour usage permanent car très énergivore |
| <b>Rayonnant</b>      | Sensation de chaleur agréable, montée rapide           | Faible inertie, chaleur cesse dès l'arrêt     | Pièce peu occupée ou usage intermittent – bon compromis mais reste énergivore                        |
| <b>À inertie</b>      | Chaleur douce et stable, confortable                   | Montée lente, coût plus élevé                 | Pièces principales : salon, chambre – recommandé   |
| <b>Double coeur</b>   | Chauffe rapide + chaleur durable, bon confort          | Prix élevé, poids important                   | Pièces principales avec confort recherché – très recommandé si le budget le permet                   |
| <b>À accumulation</b> | Stocke la chaleur, économie possible en heures creuses | Très volumineux, coûteux                      | Logements isolés avec option heures creuses – recommandé dans ce cas                                 |
| <b>Soufflant</b>      | Chauffe ultra-rapide, portable                         | Bruyant, très consommateur                    | Chauffage ponctuel, salle de bain – uniquement d'appoint   |



Pour trouver une offre en électricité plus adaptée à votre foyer, vous pouvez utiliser le comparateur proposé par le médiateur national de l'énergie : [Comparateur officiel du médiateur national de l'énergie.](#)



## — Les petits équipements et gestes qui peuvent faire la différence

- Si vous avez du simple vitrage dans votre logement

→ **Pose d'un film de survitrage secondaire** (5 à 10 €). Il se fixe facilement sur la fenêtre et forme un coussin d'air isolant, ce qui réduit les pertes de chaleur et limite les courants d'air.

- Si de l'air passe sous les portes

→ **Installer un boudin de porte ou un bas de porte adhésif** (5 à 10 €) : réduit immédiatement les courants d'air et améliore la sensation de chaleur.

- Si l'air froid entre par les côtés des fenêtres ou portes

→ **Installer des rideaux thermiques ou épais** (dès 20 €) : ils créent une barrière isolante supplémentaire et limitent la sensation de paroi froide, surtout la nuit ;  
→ **Poser des joints adhésifs isolants** (5 à 10 €) : simple à installer, ils bloquent les infiltrations d'air et améliorent l'étanchéité.

- Si les murs ne sont pas isolés

→ **Placer un panneau réflecteur derrière le radiateur** (5 à 10 €) : renvoie la chaleur vers la pièce au lieu qu'elle soit absorbée par le mur.

À savoir : ce dispositif convient surtout aux radiateurs à eau chaude et à certains radiateurs électriques fixés au mur. Ne jamais utiliser derrière un radiateur électrique rayonnant car cela bloque la ventilation et peut être dangereux.

i

Vous pouvez trouver ces équipements en magasin de bricolage ou en seconde main !

- Si vous souhaitez vérifier l'humidité intérieure

→ **Utiliser un thermomètre hygromètre** (à partir de 5 €) : permet de mesurer le taux d'humidité et d'ajuster l'aération pour améliorer le confort thermique.

Attention : Si votre ventilation laisse trop passer l'air ou provoque des courants d'air, privilégiez un réglage ou un changement du système plutôt que de la boucher. Cela peut s'avérer dangereux car elles sont indispensables pour renouveler l'air, évacuer l'humidité et prévenir les risques sanitaires.

- Si vous sentez des courants d'air près de la hotte ou de la cheminée

→ **Vérifier les joints de la hotte et le système de fermeture de la cheminée et les remplacer si besoin** : des micro-fuites peuvent venir de ces équipements. Un joint usé ou une trappe mal fermée laisse entrer l'air froid.

- Si de l'air passe au niveau des prises électriques

→ **Après avoir coupé le courant, refixer correctement les prises qui sortent du mur** : même si la fuite est légère, elle s'ajoute aux autres infiltrations et refroidit le logement.





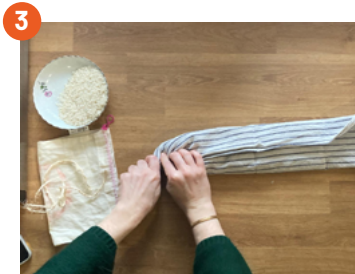
# DIY Bouillotte sèche sans couture

## Matériel :

- Un torchon en coton (assez épais) ou une chaussette ;
- Riz, blé, lin ou noyaux de cerises ;
- 2 à 4 élastiques ou un ruban.

## Étapes :

- 1 Étaler le torchon à plat ;
- 2 Déposer une ligne de riz (ou de graines) au centre, sur la longueur ;
- 3 Rouler le torchon en enfermant bien les graines ;
- 4 Fermer chaque extrémité avec un élastique, comme un bonbon ;
- 5 Chauffer de 30 secondes à 1 minute au micro-ondes ou placer la bouillotte quelques minutes sur un radiateur.



## ALTERNATIVE EXPRESS : BOUILLOTTE SÈCHE DANS UNE CHAUSSETTE

- 1 Remplir une chaussette épaisse de riz ou de graines ;
- 2 Faire un nœud ou sécuriser avec un élastique.

## Attention

Chauffer par tranches de 30 secondes, jamais plus d'1 minute d'un coup. Tester la chaleur avec la main avant d'appliquer. Ne pas utiliser sur les très jeunes enfants. Ne pas mouiller la bouillotte : elle doit rester sèche. Il est conseillé de changer les céréales régulièrement. En cas d'utilisation unique, les céréales peuvent être conservées pour d'autres projets créatifs, mais ne sont plus propres à la consommation.

## — Que faire en cas de problème de froid ?

### Je suis locataire

#### 1 Repérer

Identifier les sources de froid : courants d'air, fenêtres mal isolées, murs froids, radiateurs inefficaces et prendre des photos, relever température et humidité, noter les dates pour documenter le problème.

#### 2 Signaler

Contactez le propriétaire ou le bailleur pour signaler les problèmes et être informé des travaux en cours ou à venir. Préférer un courrier recommandé ou un mail écrit pour conserver une trace. Demander la réparation ou l'amélioration de l'isolation, le réglage des radiateurs ou le remplacement des fenêtres.

#### 3 Pas d'évolution : comment agir ?

Vous pouvez contacter l'ADIL pour connaître vos droits et modèles de courriers.

Pour se signaler en tant que particulier à Paris : contacter l'Agence Parisienne du Climat à travers du dispositif Paris Énergie Solidarité pour des conseils sur les droits, les aides financières mobilisables et les solutions adaptées à votre situation.

#### 4 Les aides

Il existe plusieurs aides à Paris permettant, en fonction de ses revenus ainsi que de son statut d'occupation, de bénéficier d'un accompagnement pour alléger sa facture d'énergie : chèque énergie, Fonds de solidarité pour le Logement à Paris, Paris Énergie Familles, Paris Énergie Solidarité...

i

### RAPPEL DE LA LOI

Qu'il soit privé ou social, le bailleur doit fournir un logement décent, capable d'assurer une température correcte en hiver, avec un système de chauffage fonctionnel, une bonne étanchéité et une ventilation en état de marche.

La loi Climat et Résilience renforce ces obligations : elle impose aux bailleurs d'améliorer la performance énergétique des logements et prévoit l'interdiction progressive de louer les logements les plus énergivores.

### Je suis copropriétaire

#### 1 Identifier les besoins de mon logement

Relever les déperditions de chaleur : murs, toitures, fenêtres, parties communes et noter le fonctionnement du chauffage collectif, la ventilation et l'état général du bâtiment.

#### 2 En parler à mon syndic et conseil syndical

Il est possible que des solutions collectives soient plus adaptées : en assemblée générale, vous pouvez présenter les avantages d'un projet de rénovation et les besoins de votre logement, afin d'identifier les besoins de la copropriété et lancer les démarches nécessaires.

#### 3 Prendre conseil

Pour vous accompagner dans votre projet de rénovation ou d'amélioration du confort d'hiver, vous pouvez contacter l'Espace Conseil France Rénov' du territoire parisien, animé par l'Agence Parisienne du Climat. Cet espace propose un accompagnement neutre et gratuit, adapté à votre situation, pour vous conseiller sur les démarches, les solutions techniques et les aides financières disponibles. Ces aides peuvent varier selon l'ampleur des travaux, leur localisation et le type de logement.



## LIENS UTILES

- [Plan Grand Froid et épisodes de neige : tout ce qu'il faut savoir - Ville de Paris](#)
- [Comment passer un hiver tout confort ? - ADEME](#)
- [Économiser l'énergie chez soi : 10 éco-gestes incontournables - Agence Parisienne du Climat et Enedis](#)
- [Faire des économies d'eau et d'énergie - Agence Parisienne du Climat](#)
- [Podcast Habiter Durable - Épisode 9 - Chauffage : quels écogestes pour se préparer à l'hiver ? - Agence Parisienne du Climat](#)







Acteur opérationnel du territoire, l'Agence Parisienne du Climat accompagne la mise en œuvre des Plans Climat de la Ville de Paris et de la Métropole du Grand Paris. Elle mène de nombreuses actions en lien avec les enjeux environnementaux de la ville dense, du bâti et de l'énergie, tant en matière d'atténuation que d'adaptation au changement climatique.  
[www.apc-paris.com](http://www.apc-paris.com)



**GINNGER**



Cofinancé par  
l'Union européenne

Le projet GINNGER, financé par l'Union Européenne dans le cadre du programme Horizon Europe, explore l'innovation sociale pour accompagner la transformation écologique juste, inclusive et durable des quartiers européens, grâce aux logiques collaboratives favorisant la participation citoyenne.

**Réalisation** : Agence Parisienne du Climat  
**Publication** : Janvier 2026.

Retrouvez cette fiche en PDF et tous ses  
liens sur ce QR code

