

Un confort équilibré sans consommer trop : possible ?

Le confort, un enjeu moderne et stratégique

La fonction première d'un bâtiment est d'offrir à ses occupants un environnement intérieur confortable. Ce besoin fondamental n'est ni accessoire ni superflu : il influence directement notre santé, notre bien-être et notre capacité à vivre et travailler dans de bonnes conditions. Mais il implique aussi, inévitablement, une consommation d'énergie.

Ces dernières décennies, nos attentes en matière de confort ont fortement évolué. Température agréable dans toutes les pièces, air sain, humidité maîtrisée, confort d'été : ces exigences sont devenues la norme. Dans le même temps, le secteur du bâtiment a connu des progrès spectaculaires en matière d'isolation, d'étanchéité à l'air et de performance globale, montrant qu'il est aujourd'hui possible d'atteindre un haut niveau de confort avec beaucoup moins d'énergie qu'auparavant.

L'enjeu n'est donc plus de choisir entre confort et sobriété, mais d'apprendre à les faire converger.

C'est là qu'apparaît une idée clé : le confort moderne ne repose plus uniquement sur la température affichée sur un thermostat. Il résulte d'un **équilibre subtil entre l'enveloppe du bâtiment, la gestion de l'air, de l'humidité, de la chaleur et des usages**. Concevoir ou rénover un bâtiment confortable aujourd'hui, c'est avant tout chercher cet équilibre, en adoptant une vision globale, cohérente et durable du bâtiment.

1. De quoi dépend réellement le confort intérieur ?

Lorsqu'on parle de confort, on pense presque spontanément à la température. Trop froid, trop chaud : le diagnostic semble évident. Pourtant, notre sensation de confort ne dépend pas uniquement, ni même principalement, du chiffre affiché sur un thermostat.

Le confort thermique résulte avant tout des **échanges de chaleur entre notre corps et l'environnement**. Ces échanges sont influencés par plusieurs facteurs qui interagissent en permanence : la température de l'air et des surfaces, l'humidité ambiante, et les mouvements d'air, même faibles. Un courant d'air imperceptible, un air trop sec ou trop humide, ou des parois froides peuvent suffire à créer une sensation d'inconfort, y compris dans un logement pourtant « bien chauffé ».

La température joue alors souvent le rôle de **variable d'ajustement** : on chauffe davantage pour compenser un déséquilibre ailleurs, sans toujours traiter la cause réelle du problème. À l'inverse, lorsque l'air est sain, l'humidité maîtrisée et les surfaces à des températures homogènes, le confort est souvent atteint avec des températures plus modérées.

Comprendre de quoi dépend réellement le confort, c'est donc déjà changer de regard : **il ne s'agit pas d'ajouter des degrés, mais de trouver un équilibre entre plusieurs paramètres physiques et sensibles**, qui relèvent autant de la conception du bâtiment que de sa manière d'être utilisé.

2. Le cœur de l'équilibre : humidité, température et stabilité

• 2.1. L'humidité : un paramètre central, souvent mal compris

L'humidité de l'air joue un rôle déterminant dans le confort intérieur, la santé des occupants et la durabilité du bâtiment. Trop élevée, elle favorise la condensation, le développement de moisissures et la dégradation des matériaux, en particulier dans les zones froides ou mal ventilées. Trop faible, elle accentue la sensation d'inconfort et le dessèchement de l'air ambiant.

La zone de confort se situe généralement autour de 50 à 55 % d'humidité relative. Mais cette notion reste difficile à appréhender, car l'humidité dépend étroitement de la température et des usages du logement. Ce qui importe réellement, c'est de maintenir un bon équilibre entre production d'humidité et évacuation de celle-ci.

C'est pourquoi il faut retenir une idée essentielle : **on ne gère pas l'humidité par le chauffage, mais par la ventilation et l'enveloppe**. Une enveloppe performante et une ventilation adaptée sont les véritables leviers pour assurer un air sain, limiter les risques et améliorer durablement le confort.

- **2.2. La stabilité de la température : un confort qui se ressent dans le temps**

Le confort ne dépend pas seulement de la température atteinte, mais aussi, et surtout, de sa **stabilité**. Des variations rapides ou importantes, même autour d'une valeur "correcte", génèrent une sensation d'inconfort.

Un bâtiment confortable est un bâtiment qui **amortit les changements** : grâce à une bonne isolation, une enveloppe cohérente et une certaine inertie thermique, il maintient des conditions intérieures plus régulières. Des parois à des températures homogènes et des systèmes de chauffage peu ponctuels, privilégiant le rayonnement, contribuent également à cette sensation de confort doux et stable.

« On ne gère pas l'humidité par le chauffage, mais par la ventilation et l'enveloppe. »

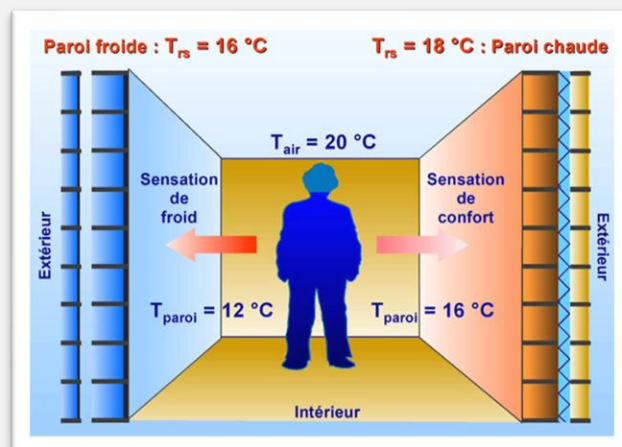
- **2.3. Les matériaux et la physique du confort**

Le confort intérieur ne dépend pas uniquement des systèmes de chauffage ou de ventilation, mais aussi, de manière plus discrète, **des matériaux qui composent le bâtiment**. Ceux-ci influencent la manière dont la chaleur est stockée, transmise et restituée dans le temps.

Confort et équilibre : Possible ?

Sans entrer dans les détails techniques, certains matériaux ralentissent le passage de la chaleur, d'autres l'absorbent ou la restituent plus rapidement. Ces propriétés jouent un rôle important dans **la stabilité des températures**, le confort d'hiver comme d'été, et la sensation de parois "chaudes" ou "froides".

- À retenir : **un bâtiment confortable se conçoit aussi dans l'épaisseur de ses parois, pas seulement dans sa chaufferie.**



3. La qualité de l'air : invisible, mais déterminante

On ne le voit pas, on y pense peu, et pourtant : **l'air intérieur est l'un des déterminants majeurs du confort et de la santé**. Dans un logement, l'air se charge en polluants, en humidité et en CO₂ au fil des activités quotidiennes, parfois plus rapidement qu'on ne l'imagine.

Un air de mauvaise qualité n'entraîne pas seulement une sensation d'inconfort : il peut aussi affecter la concentration, le bien-être et, à plus long terme, la santé des occupants. L'humidité excessive, en particulier, crée un terrain favorable aux moisissures et aux dégradations du bâtiment.

Dans des bâtiments de plus en plus performants et étanches, la qualité de l'air ne peut plus être laissée au hasard. Elle devient un **paramètre à part entière du confort global**, au même titre que la température ou l'isolation, et un élément clé de l'équilibre entre bien-être, performance et durabilité.

4. Ventiler : ni par les fuites, ni par les fenêtres

Renouveler l'air est indispensable pour évacuer l'humidité, les polluants et le CO₂ produits en permanence par les occupants et leurs activités. Mais **toutes les manières de faire n'ont pas la même efficacité**, ni les mêmes conséquences sur le confort et la consommation d'énergie.

- 4.1. Les fenêtres : utiles, mais pas pour la ventilation quotidienne

Ouvrir les fenêtres est un réflexe simple et intuitif. En pratique, une ouverture permanente entraîne un **renouvellement d'air excessif en hiver**, synonyme de pertes d'énergie inutiles et d'inconfort (courants d'air, bruit, pluie, etc.). À l'inverse, une aération ponctuelle, le matin et le soir par exemple, est **largement insuffisante** pour garantir une bonne qualité d'air tout au long de la journée : une fois les fenêtres refermées, l'air intérieur se dégrade rapidement.

L'ouverture des fenêtres reste donc utile pour des situations particulières, mais **elle ne peut pas constituer une stratégie de ventilation de base fiable et continue**.

- 4.2. Les fuites d'air : un renouvellement incontrôlable et inégal

Tous les bâtiments présentent des fissures, des fentes et des défauts d'étanchéité par lesquels l'air peut s'infiltrer ou s'échapper. On pourrait penser que ces fuites "font respirer la maison". En réalité, ce renouvellement d'air est **sporadique, incontrôlable et très inégalement réparti**.

Résultat : certaines pièces sont surventilées et deviennent difficiles à chauffer, tandis que d'autres restent insuffisamment ventilées. Une construction globalement peu étanche **n'offre donc aucune garantie de bonne qualité d'air dans l'ensemble du logement**, tout en pénalisant fortement le confort et les performances énergétiques.

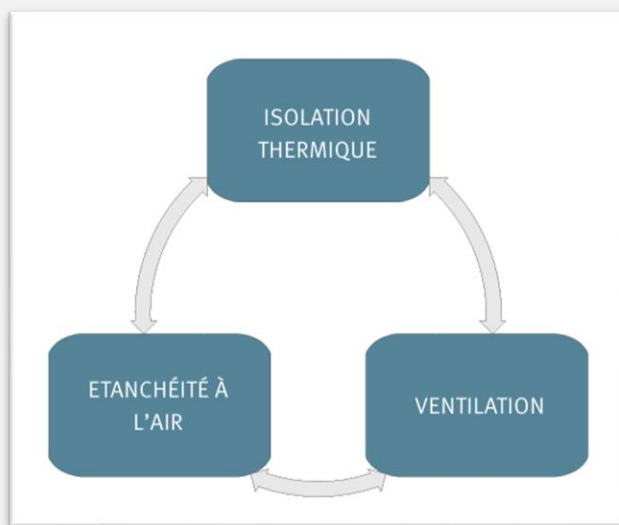
Confort et équilibre : Possible ?

- 4.3. Ventiler de manière contrôlée : la seule approche cohérente

Le moyen le plus efficace pour renouveler l'air, à la fois du point de vue de la qualité de l'air et de la consommation d'énergie, est **l'utilisation d'un système de ventilation conçu à cet effet**. Celui-ci permet d'acheminer l'air au bon endroit, avec des débits adaptés, maîtrisés et continus.

L'objectif n'est pas de faire "entrer de l'air" n'importe comment, mais de **piloter le renouvellement de l'air en fonction des besoins réels du bâtiment et de ses occupants**. C'est cette approche contrôlée qui permet de concilier air sain, confort thermique et sobriété énergétique.

Autrement dit, **les solutions les plus simples en apparence ne sont pas forcément les plus efficaces** : pour bien ventiler, il faut sortir de la logique du hasard et entrer dans celle de la maîtrise.



5. Le trio indissociable : isolation – étanchéité – ventilation

Améliorer le confort et la performance d'un bâtiment ne consiste pas à additionner des solutions, mais à **faire fonctionner correctement l'ensemble**. Trois éléments jouent ici un rôle central et sont indissociables : l'isolation thermique, l'étanchéité à l'air et la ventilation.

Une bonne isolation permet de limiter les pertes de chaleur, mais elle n'est pleinement efficace que si l'air reste sec et maîtrisé dans les parois. Cela suppose une **enveloppe étanche à l'air**,

capable d'éviter les fuites incontrôlées qui dégradent à la fois le confort et les performances énergétiques.

À l'inverse, rendre un bâtiment étanche sans organiser le renouvellement de l'air peut rapidement nuire à la qualité de l'air intérieur et au confort des occupants.

C'est pourquoi la seule approche cohérente consiste à **traiter ces trois aspects ensemble**. L'étanchéité limite les pertes et permet de reprendre le contrôle des flux d'air ; la ventilation assure un renouvellement d'air sain et maîtrisé ; l'isolation réduit durablement les besoins en chauffage et en refroidissement.

☞ Ce n'est pas la performance d'un élément isolé qui fait la qualité d'un bâtiment, mais **l'équilibre et la cohérence de l'ensemble**.

6. Conclusion : Retrouver la maîtrise de son confort

Appliquer une approche globale du confort, ce n'est pas seulement améliorer des performances sur le papier. C'est, très concrètement, **vivre dans un logement plus agréable, plus sain et plus stable au quotidien** : moins de sensations de parois froides, moins de courants d'air, une température plus régulière, un air plus sain, et moins de problèmes d'humidité.

C'est aussi **réduire durablement les besoins énergétiques**, non pas en compensant des déséquilibres par des machines toujours plus puissantes, mais en traitant les causes à la source : une enveloppe cohérente, une étanchéité maîtrisée et une ventilation adaptée. Le résultat est un bâtiment plus facile à chauffer, plus confortable en été, et plus prévisible dans son fonctionnement.

Enfin, c'est **reprendre le contrôle sur son bâtiment** : comprendre comment il fonctionne, agir sur les bons leviers, et faire des choix d'investissement qui améliorent à la fois le confort, la santé des occupants et la valeur du bien dans le temps.

Confort et équilibre : Possible ?

• Et concrètement, comment trouver le bon équilibre ?

Trouver le bon équilibre entre confort, qualité de l'air, humidité, et performance énergétique n'est jamais une équation simple. Chaque bâtiment a son histoire, ses contraintes, ses atouts et ses priorités. C'est pourquoi une **approche globale, objective** et basée sur une bonne compréhension du fonctionnement réel du bâtiment est essentielle. **Se faire accompagner par des professionnels** permet d'éviter les solutions partielles ou contre-productives, et de poser les bons choix, au bon moment.

Chez **RéCUBE**, nous accompagnons les propriétaires et les porteurs de projets pour **comprendre, prioriser et construire une stratégie cohérente de rénovation et d'amélioration du confort**, durable et adaptée à chaque situation.

Rendez-vous sur notre site internet
www.atelier-recube.be
pour plus de contenu technique.

Sources :

- « Le Confort » Claude Lefrançois
- CSTC Contact n°9 2006/03 p.5
- CSTC Contact n°21 2009/03 p.22
- Buildwise NIT 258
- <https://www.batitherm.ch/confort-thermique.html>