ECONOMADE · EBOOK

Traverser les fortes chaleurs

Ombre, air, eau, sieste : tenir le fourgon sans clim 230 V.



Manuel pratique en cinq chapitres : le véhicule-serre, le stationnement, l’air qui circule, l’enveloppe, le corps. Gratuit. Illustré. France.

Chapitre 1 — Comprendre la serre

Un fourgon fermé au soleil n’est pas « un peu chaud ». C’est une serre : vitrages, tôle sombre, absence d’inertie. 28 °C dehors à 14 h peuvent donner 45–55 °C au pavillon. Les animaux et les enfants n’ont pas de débat à y mener. Vous non plus, au-delà d’un seuil.



Pare-brise au sud, portes closes, bitume : le pire laboratoire.

Situation 14 h	Intérieur plausible
Bitume, blanc cassé, fermé	45–55 °C
Herbe, clair, aéré 10 cm	35–42 °C
Ombre dense platanes, portes ouvertes	28–34 °C
Altitude 1 000 m, ombre, vent	souvent tenable

Règle d’or. On ne « s’habitue » pas à 40 °C intérieur. On change de lieu à 11 h, pas à 16 h.

Chapitre 2 — Le stationnement est la clim

Avant l’isolation high-tech : l’ombre. Platanes de village, nord d’un hangar, lisière, parking de cimetière sous les ifs, altitude. Fuir le bitume noir, les champs sans arbre, les quais de gare. En France du Sud, 11 h–17 h on ne « visite » pas en fourgon fermé : on est déjà posé.



Les platanes d’un village valent plus qu’un toit réfléchissant sur un parking de zone.

Oui	Non
Place ombragée 10 h–17 h	« On verra à midi »
Orientation : coulissant à l’ombre	Pare-brise plein ouest 16 h
Sol herbe / terre	Enrobé noir
Altitude, littoral venté, forêt claire	Cuvette, garrigue rase, dune interdite

Rouler 200 km vers le nord à chaque pic n’est pas une stratégie climatique, c’est du carburant. Voir Voyager sobrement. Une commune plus haute de 400 m, le soir, suffit souvent.

Chapitre 3 — Faire circuler l’air

Deux ouvertures opposées + un extracteur de toit. Sans ça, l’air chaud stagne au pavillon. Moustiquaires : sinon vous fermez tout à 21 h et vous cuisez. La nuit, 3–4 °C de moins dehors sauvent le sommeil si l’air traverse.



Porte coulissante, portes arrière, lanterneau : le courant d’air est un équipement.

Ventilateur 12 V 3–8 W vers le corps, pas vers le plafond. Extracteur solaire de toit le jour. Ne jamais laisser un animal « avec la vitre 5 cm » : la jurisprudence et la physiologie sont d’accord.

Chapitre 4 — Enveloppe : toit, rideaux, couleur

Le toit est le capteur. Peinture claire, film réfléchissant extérieur, isolation sous pavillon (laine de bois, mousse mince + lame d’air — attention à la condensation). Stores extérieurs battent les rideaux intérieurs : une fois le rayonnement dans la cabine, il faut l’extraire.



Le palier utile : toit clair, isolation mince, occultation extérieure du pare-brise.

Geste	Gain typique
Occultation extérieure pare-brise	3–6 °C
Ombre réelle	8–15 °C
Extracteur de toit	2–4 °C ressenti
Peinture de toit claire	2–5 °C au pavillon
Clim 230 V / groupe	Hors sujet sobre

La clim de cabine moteur en stationnement : bruit, litres, voisinage, panne. Réservée au déplacement. Pas un plan de vie de juillet.

Chapitre 5 — Le corps, l’eau, l’alerte

Boire avant la soif, sel si vous suez des litres, repas légers le midi, sieste 14 h–16 h à l’ombre publique (bibliothèque, piscine municipale, forêt). Linges humides sur nuque et poignets. Douche courte le soir, pas l’eau glacée en choc.



Chapeau, gourde, ombre : le kit qui ne se décharge pas.

Signes d’alerte : confusion, arrêt de sudation, peau sèche chaude, maux de tête violents — on sort du véhicule, on cherche du frais collectif, on appelle le 15 si besoin. Les personnes âgées, les enfants, les chiens : seuil plus bas, décision plus tôt.

Médicaments, gaz, colles : le fourgon à 50 °C n’est pas une armoire. Eau : voir Gérer chaque goutte — un bac à 40 °C n’est plus une réserve saine.

Score /20 : ombre à 11 h, aération, occultation, 4 L d’eau/personne, plan B public. Sous 12, partez avant midi.

Règle d’or. La chaleur se gagne le matin. L’après-midi, on ne rattrape que des degrés perdus.

© Economade — economade.net. Usage personnel. Reproduction commerciale interdite.