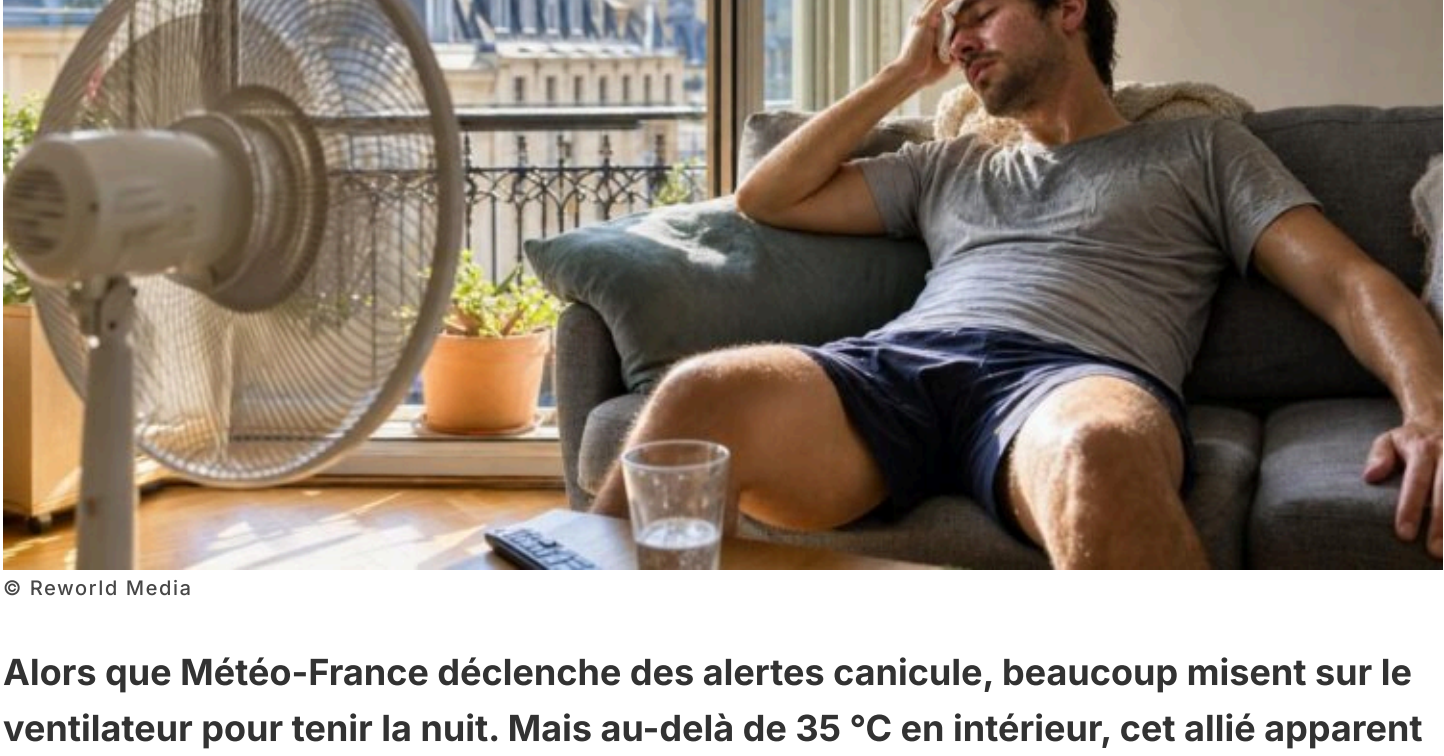


Accueil > S'équiper > Conseils pratiques

Canicule : pourquoi utiliser votre ventilateur au-delà de 35 °C peut devenir un réel danger selon l'OMS

Publié le 08/07/2026 à 14:15 par [La Rédaction Maison & Travaux](#)



© Reworld Media

Alors que Météo-France déclenche des alertes canicule, beaucoup misent sur le ventilateur pour tenir la nuit. Mais au-delà de 35 °C en intérieur, cet allié apparent peut aggraver la déshydratation : jusqu'où est-il vraiment utile ?



Quand la température grimpe dans l'appartement, le premier réflexe reste souvent le même : brancher le ventilateur au maximum et le laisser tourner des heures. Cette habitude donne l'impression de se protéger de la canicule, surtout la nuit. Pourtant, plusieurs agences sanitaires rappellent que cet appareil ne refroidit pas l'air et qu'il peut se retourner contre nous quand le mercure s'emballe. Alors que Météo-France multiplie les vigilances canicule, la revue scientifique londonienne *New Scientist* résume l'enjeu ainsi : *"Rester au frais n'est pas seulement une question de confort : pour beaucoup, c'est une question de vie ou de mort"*, avance-t-elle. Or l'UKHSA et l'Organisation mondiale de la santé soulignent qu'au-delà d'une certaine température, le ventilateur peut même aggraver le risque de déshydratation.

Canicule et ventilateur : le seuil de 35 °C à ne pas ignorer

Selon l'agence de sécurité sanitaire britannique *UKHSA*, les ventilateurs restent un **bon outil de prévention** des maladies liées à la chaleur jusqu'à environ **35 °C en intérieur**. *Courrier International* rapporte qu'un seuil à **40 °C** est évoqué par l'Organisation mondiale de la santé.

En dessous de **32 °C dans la pièce**, le ventilateur apporte un **réel soulagement**. Entre **32 et 35 °C**, **il reste utile**, à condition de **boire beaucoup**, **d'humidifier la peau** et de surveiller les personnes fragiles. Au-delà de **35 °C**, ils conseillent de ne plus compter sur **le seul ventilateur**, surtout pour les seniors, les enfants et les malades chroniques.

Pourquoi le ventilateur peut réchauffer le corps en pleine canicule

New Scientist rappelle que le ventilateur fait surtout bouger l'air et aide le corps à se refroidir en accélérant l'évaporation de la sueur et les échanges de chaleur avec l'air ambiant. **Mais quand l'air devient très chaud, l'effet s'inverse**. *"Il faut bien avoir conscience que, lorsque la température augmente, les ventilateurs peuvent avoir pour effet non pas de rafraîchir, mais de réchauffer"*, alerte la revue.

Quand nous transpirons, la sueur s'évapore à la surface de la peau et emporte un peu de chaleur. Ce système fonctionne moins bien avec l'âge, car les personnes âgées transpirent moins. *New Scientist* ajoute que *"lorsqu'un ventilateur souffle de l'air sur notre peau, cela ne nous rafraîchit pas forcément si l'atmosphère est trop sèche ou trop humide"*. Dans ces situations, la déshydratation s'accélère. Le quotidien britannique *The Telegraph* résume ce risque : *"En période de forte chaleur, le risque est que les ventilateurs électriques se contentent de brasser l'air chaud de la pièce"*, ce qui les rend **"contreproductifs" et même "dangereux"**.

Comment rester au frais lorsque le ventilateur ne suffit plus

Face à une température intérieure qui dépasse 35 °C, Santé publique France et l'Assurance Maladie insistent sur **d'autres gestes que le simple ventilateur**. Il s'agit de **boire régulièrement**, **de mouiller le corps et le visage**, de privilégier la pièce la plus fraîche du logement et, si possible, de se rendre **quelques heures dans un lieu climatisé** mis à disposition par les collectivités. **Certains signes doivent aussi alerter**, même si un ventilateur tourne à proximité.

- fatigue, faiblesse, maux de tête
- vertiges, malaise, nausées
- crampes musculaires
- confusion, troubles du comportement
- peau très chaude malgré la chaleur

En présence de **ces symptômes**, les autorités de santé recommandent d'interrompre l'exposition à la chaleur, de s'installer dans un endroit plus frais et de demander rapidement un avis médical.

EN BREF

- Alors que Météo-France multiplie les vigilances canicule, plusieurs agences sanitaires alertent sur l'usage continu des ventilateurs au-dessus de 35 °C en intérieur.
- Au-delà de ce seuil, l'air brassé peut réchauffer le corps et accentuer la déshydratation, surtout chez les personnes âgées, les enfants et les malades chroniques.
- Hydratation renforcée, peau mouillée, pièces fraîches et lieux climatisés deviennent alors les gestes clés à adopter, bien avant de laisser tourner un ventilateur.

Partager cet article

[f](#) [X](#) [@](#)

À propos de l'auteur

La Rédaction Maison & Travaux

Ses derniers articles

- Sans clim ni ventilateur, ce geste d'entretien de 30 secondes bloque une partie de la chaleur avant qu'elle n'entre dans la maison
- Cette erreur avec votre évier fait revenir les mauvaises odeurs : le geste tout simple qui les élimine pour de bon
- Érable du Japon au jardin : cette erreur de placement bloque la chance, les 2 zones que le feng shui conseille

Vous aimerez aussi

	Sans clim ni ventilateur, ce geste d'entretien de 30 secondes bloque...	Dans ce département, construire une grande piscine...
	Ces plantes placées contre la façade peuvent accélérer un incendie	Vous partez bientôt ? Voici comment faire surveiller votre logement...
	Un chantier près de chez vous peut favoriser la prolifération des...	Ne jetez plus vos chaises en plastique cassées : 3 idées déco étonnantes q...
	Vos oreillers tachés de jaune ? Ce simple agrume que vous avez chez...	Finis les soirées gâchées par les moustiques tigrés, ce piège maison...
	Ni clim ni ventilateur : cette méthode "préhistorique" revient en force...	Piscine au sel ou au chlore : découvrez quelle méthode choisir pour réduire...
	Canicule : volets en bois, PVC ou alu, pourquoi vous ne devez pas les...	Pourquoi vous devriez jeter des épluchures d'orange dans la...



Le Délic S1 EP32 - Magazine de l'écologie

SUIVEZ-NOUS !

Abonnez-vous pour ne rien rater de l'actualité

NEWSLETTER

Inscrivez-vous pour ne rien rater de l'actualité

Votre adresse mail

je m'inscris

Les + Lus

7 astuces pour déboucher un siphon

Moderne, originale, zen... Toutes nos idées...

4 astuces naturelles pour débarrasser son...

4 signes qui prouvent que vous devez...

8 utilisations insoupçonnées du sachet...

Cuisine fermée : 24 raisons de succomber à...

Rêve de Combles

Actualités

Aménager

Rénover

S'informer

S'inspirer

Extérieur & Jardin

S'équiper

Conseils pratiques

Jardin

Maison & Travaux est le 1er magazine sur l'univers de la rénovation et de l'aménagement.

Sur le site maison-travaux.fr, vous trouverez des conseils pratiques, des guides d'achat, des idées déco accessibles qui vous permettront de donner vie à des idées d'aménagement.

Au fil du site, vous visiterez de nombreux intérieurs tous différents qui sauront vous inspirer : maisons de campagne ou lofts, à l'esprit charme ou contemporain

Rejoignez notre communauté en vous inscrivant à notre Newsletter !

Pour ne rien louper des dernières actus Mariefrance et rester à la page des dernières tendances jeunes.

Votre adresse mail

S'inscrire

Mentions légales Politique d'utilisation des cookies La rédaction Contactez Maison & Travaux Gérer Utiqu

Service client S'abonner JLM MJMM Séminaires et Événementiel Top Sante Doctissimo Ma maison sûre

Gestion des cookies

