



## À titre d'information

### Office fédéral de la santé publique (OFSP)

#### Aération et chauffage appropriés

Un climat agréable et une bonne qualité de l'air ambiant présupposent une température intérieure et un taux d'humidité de l'air adaptés ainsi qu'une aération suffisante. En cas de combustion ouverte (p.ex cuisinière à gaz, chauffe-eau, poêles à gaz ou à bois, cheminée), les polluants doivent être évacués à la source. Par ailleurs, il faut veiller à ce qu'il y ait toujours suffisamment d'air frais. Pour un air ambiant sain et agréable, un apport d'air frais suffisant est nécessaire.

De plus, la température de la pièce et le taux d'humidité ne doivent pas être trop élevés : durant la période de chauffage, la température idéale des pièces se situe entre 20 et 21°C, celle des chambres à coucher à 18°C, pour une humidité de l'air relative comprise entre 30 et 50 %.

#### Aération

Afin d'assurer une bonne qualité de l'air ambiant, une aération suffisante des pièces d'habitation est indispensable : elle permet d'évacuer les polluants rejetés par la respiration et la transpiration ou par les activités pratiquées. Elle contribue également à éliminer les substances chimiques dégagées par les articles d'aménagement et les produits de construction. Chasser l'humidité est particulièrement important et très facilement réalisable en hiver grâce à une aération conséquente. Le risque de prolifération d'acariens, d'apparition de moisissures ou d'autres problèmes liés à l'humidité est ainsi réduit.

Il est particulièrement important d'aérer régulièrement dans les bâtiments neufs ou assainis, dotés d'enveloppes et de fenêtres hermétiques afin de pallier les problèmes liés à leur grande étanchéité. La règle générale suivante s'applique : « faire un courant d'air » au moins deux à trois fois par jour, pendant 5 à 10 minutes. Certains appartements modernes sont équipés d'une ventilation mécanique qui permet d'effectuer cette action. Si l'air ambiant est fortement pollué de façon temporaire, soit à cause de visiteurs, de bougies allumées ou d'activités de nettoyage, il faut aérer encore plus fréquemment. Dans les constructions nouvelles ou récemment assainies, une aération plus importante est recommandée, surtout durant les premières semaines.

L'utilisation de hottes et l'ouverture des fenêtres permettent d'éliminer les fortes émissions d'humidité, de particules et d'odeurs provoquées par la cuisine, la douche ou le bain. Aérer contribue également à dissiper les oxydes d'azote et le monoxyde de carbone émis par les cuisinières à gaz.

#### Chauffage

En principe, les pièces d'habitation ne devraient pas être surchauffées. Il suffit souvent d'enfiler un pullover pour se sentir à nouveau bien. Surchauffer les pièces conduit non seulement à un gaspillage inutile d'énergie mais engendre aussi un air ambiant étouffant et sec.

Dans les bâtiments mal isolés il peut s'avérer utile d'élever un peu la température de chauffage. Des parois froides nécessitent des températures plus élevées, non seulement pour que les habitants ressentent un certain confort malgré la diffusion du froid, mais aussi pour réduire le risque des problèmes dus à l'humidité et aux moisissures dans les bâtiments mal isolés. Pour cette raison, il est recommandé d'allumer le chauffage assez tôt. Afin de contribuer au développement durable, il faudrait aussi améliorer l'isolation thermique.

Les chambres à coucher sont sujettes à des problèmes d'humidité et de moisissures relativement fréquents. Pour les éviter, il faudrait chauffer ces pièces de façon appropriée. Il est vrai que des températures peu élevées favorisent un sommeil agréable. Des températures inférieures à 18 °C ou légèrement réduites dans des bâtiments vétustes et mal isolés, en particulier lorsque les portes des chambres restent ouvertes, peuvent provoquer de la condensation sur les parois les plus froides des chambres ou sur les encadrements des fenêtres et favoriser l'apparition de moisissures et d'humidité.

Les cheminées et les appareils de chauffage aux conduits d'évacuation non étanches peuvent menacer la santé des habitants. C'est pourquoi des contrôles d'étanchéité réguliers sont nécessaires. Si les cheminées, les poêles à bois, les fours et les poêles à gaz ou les chauffe-eau engendrent une baisse du taux d'oxygène dans l'air ambiant, il faut planifier des mesures pour un renouvellement d'air suffisant.

### Tuyau:

