



Pour un climat intérieur sain. **Aérer correctement**

L'air frais dans vos quatre murs est très important. Sans air frais et sans oxygène suffisant, un climat intérieur négatif est généré. À long terme, cela est préjudiciable à votre santé et a un fort impact sur vos performances. L'incidence accrue des maladies allergiques est également associée à une hygiène insuffisante de l'air intérieur. En outre, la structure du bâtiment peut être endommagée si la vapeur d'eau présente dans les espaces d'habitation n'est pas régulièrement évacuée et si un apport d'air frais n'est pas assuré. Toute une série de déficiences qui n'ont pas lieu d'être. Suivez les conseils suivants pour une bonne ventilation et assurez un air frais et un climat confortable dans vos pièces.

Une aération et un chauffage appropriés

1. Aérez intensivement toutes les pièces le matin (aération par choc: voir fig. à droite) pendant 10 à 20 minutes. Au cours de la journée, aérez 3 à 4 fois pendant 5 minutes à chaque fois.
2. N'empêchez pas la circulation de l'air. Ceci est particulièrement important pour les murs extérieurs. Les meubles doivent donc être éloigné du mur d'au moins 5 cm.
3. Chauffez toutes les pièces de manière suffisante et continue, même si vous ne les utilisez pas en tout temps.
4. N'empêchez pas l'émission de chaleur des radiateurs avec des revêtements, de longs rideaux ou des meubles placés devant eux.



Dix minutes d'aération transversale par deux fenêtres ouvertes se faisant face sont la meilleure forme de ventilation situationnelle. L'ensemble de l'air ambiant est échangé et la chaleur stockée réchauffe l'air frais sans grandes pertes.



Infestation de moisissures due à une aération insuffisante.

Simplement confortable.

Autres conseils pratiques pour une aération et un chauffage corrects

Quand faut-il aérer?

Aérez les pièces habitées plusieurs fois par jour, idéalement le matin, le midi et le soir. Si vous n'êtes pas à la maison la journée, vous pouvez aérer le matin et le soir. Dans les chambres à coucher, il est recommandé de bien aérer avant d'aller se coucher. Ainsi, vous avez la fraîcheur souhaitée pendant la nuit et il n'y a cependant pas de condensation. Aérez après la douche, le bain ou après avoir cuisiné, et évacuez la vapeur d'eau dans la cuisine à l'aide de la hotte aspirante.

Que faire lorsque de la condensation se forme sur la face intérieure de la fenêtre?

De la condensation sur la vitre intérieure peut parfois se former sur les fenêtres en verre isolant. C'est une indication de bonnes fenêtres, mais en même temps un signe que l'air intérieur est trop humide. Il est donc impératif d'aérer régulièrement!

Pourquoi la condensation se forme-t-elle derrière l'armoire?

Dans les coins des murs, les niches et sur les surfaces des murs extérieurs où se trouvent des meubles rapprochés, une circulation d'air insuffisante peut provoquer un refroidissement et donc de la condensation. Par conséquent : aérez et ne placez pas les meubles complètement contre le mur!

Doit-on aussi aérer en hiver?

Oui, car l'humidité dans les pièces chauffées est plus élevée que dans l'air extérieur, même en cas de pluie, de brouillard ou de chutes de neige.

Une aération continue en position battante est-elle recommandée?

Une aération continue n'est recommandée que pendant la saison chaude. Néanmoins, une aération transversale doit avoir lieu de temps en temps. Pendant la saison froide, la position inclinée provoque un refroidissement des murs extérieurs, ce qui peut entraîner des dommages. En plus, une grande partie de l'énergie de chauffage est perdue. En hiver, il faut généralement éviter d'aérer en position inclinée (également dans la cave, le garage, etc.).

Comment doit-on chauffer son logement?

Par expérience, les valeurs indicatives suivantes sont recommandées:

- chambres à coucher 17 – 20 °C / niveau de vanne thermostatique
- 2–3 pièces de séjour 20 – 21 °C / niveau de vanne thermostatique 3
- salle de bain 22 °C / niveau de vanne thermostatique 4

Il convient de veiller à ce que les portes entre les pièces plus fraîches et les pièces plus chaudes restent fermées pendant la période de chauffage. Sauf lors de l'aération! Afin de garantir une bonne diffusion de la chaleur dans les appartements anciens équipés de radiateurs, il convient d'éviter les longs rideaux et les meubles situés devant les radiateurs.

Vous trouverez plus d'informations/de fiches techniques à ce sujet sur www.fff.ch.

Votre interlocuteur près de chez vous:

