

## Conseils PRATIQUES pour améliorer la qualité de l'air intérieur

*J'aère, je chauffe et j'entretiens*



**J'aère 10 à 15min/jour**  
J'ouvre la fenêtre de  
la salle de bain, après  
ma douche



**Je mets un couvercle  
sur la casserole.**  
L'eau chauffe plus vite,  
je diminue l'humidité  
ambiante et je fais  
des économies de gaz  
/ électricité

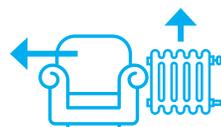


**Je sèche mon linge  
dans une pièce fermée  
et aérée.**



Je n'obstrue pas  
les bouches d'aération  
car l'humidité accumulée  
et non évacuée accentue  
la sensation de froid

Je les nettoie  
régulièrement



Pas de meubles devant les radiateurs,  
ni de tablettes... La chaleur ne pourra pas  
se diffuser de façon optimale.



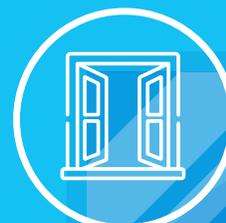
**J'évite de fumer  
dans mon logement**

www.goodby.fr

ASTUCES

AU QUOTIDIEN DANS MON LOGEMENT

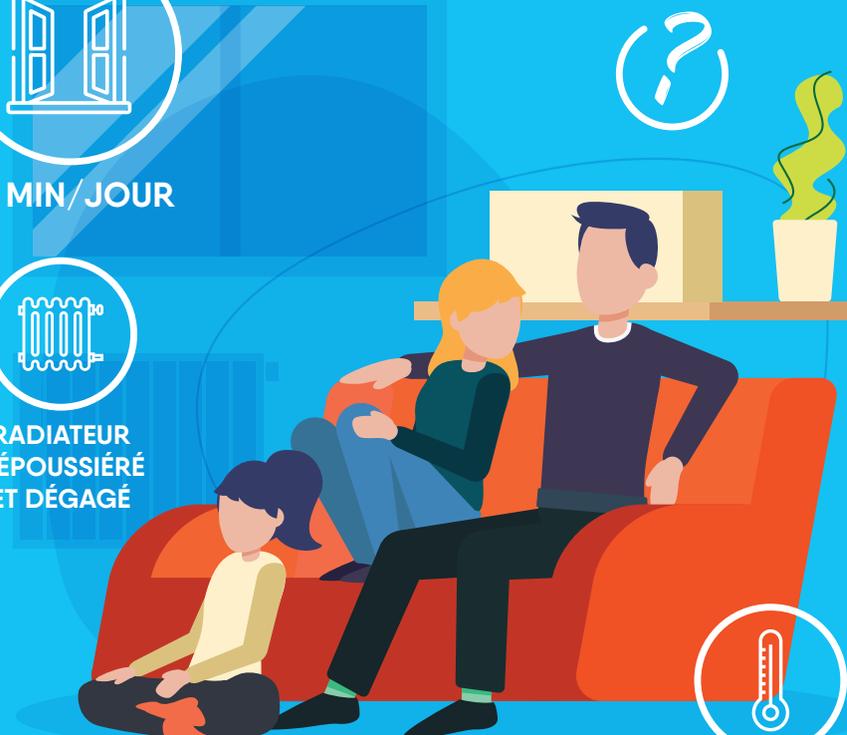
# Chauffage et aération



10 MIN / JOUR



RADIATEUR  
DÉPOUSSIÉRÉ  
ET DÉGAGÉ



19°C

**TOURSHABITAT**  
OPH de Tours Métropole Val de Loire

# La saison d'hiver est arrivée, avec elle la question du chauffage.

*Comment bien préparer son logement ?*

## CHAUFFAGE INDIVIDUEL :

**Ne surchauffez pas !** 1° en moins vous fera économiser 7% d'énergie en moyenne

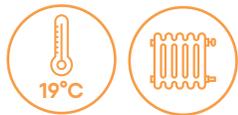
TEMPÉRATURES CONSEILLÉES :

- Réglez votre thermostat sur 19°C
- La nuit ou absence pendant la journée : 16 °C
- Pièces inoccupées ou absence de plus de 24 h : 12/14 °C.

## CHAUFFAGE COLLECTIF :

### CE QUE DIT LA LOI :

Décret n°79-907 du 22 octobre 1979 : « dans les locaux à usage d'habitation [...], les limites supérieures de température de chauffage sont [...] fixées en moyenne à 19°C pour l'ensemble des pièces d'un logement ».



**En chauffage collectif, si je constate que la température est inférieure à 19° :**

1. Je relève la température au milieu de la pièce (fenêtres fermées) à différentes heures de la journée.
2. Je contacte mon antenne de secteur pour créer une réclamation et faire intervenir l'exploitant en charge de la résidence.

### ATTENTION :

Sur la saison de chauffe 2017/2018 : 1 intervention sur 2 de l'exploitant était injustifiée. Des déplacements importants qui nuisent à la réactivité des interventions.

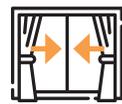
## Astuces anti froid :



Adapter sa tenue vestimentaire : Je mets un pull



Adapter l'agencement de son appartement : Je ne place pas de meubles devant les radiateurs. Pas de tablette au dessus du radiateur. La chaleur ne pourra pas se diffuser de façon optimale.



Je ferme mes rideaux/volets la nuit



Nous passons près de **90% de notre temps dans des lieux fermés.** La qualité de l'air est donc primordiale.

**Idée reçue: il ne faut pas ouvrir ses fenêtres l'hiver :**

**FAUX**

La pollution intérieure ne s'arrête pas l'hiver.

**A privilégier :** aérer 10 à 15 min/jour : fenêtres grandes ouvertes : l'air frais et propre rentre, l'air chaud et humide est évacué.

Le temps d'aération étant limité, les murs n'ont en effet pas le temps de refroidir, l'air frais sera rapidement réchauffé.

**A éviter :** ATTENTION, une fenêtre entrebâillée pendant plusieurs heures ne permet pas le renouvellement d'air et les murs se refroidissent durablement.

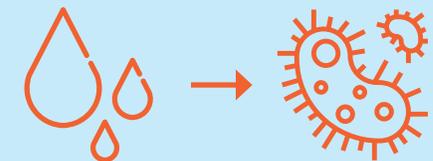


« Il est plus facile de chauffer un air sain »

Plus d'énergie sera nécessaire pour chauffer un logement avec un air humide qu'avec un air sec.

**R. Landais Responsable**  
Maintenance des Equipements Techniques

**Vapeur d'eau = humidité qui s'installe dans les murs = moisissures et acariens**



Cuisiner, prendre une douche, faire la vaisselle et même respirer... produisent beaucoup de vapeurs d'eau