

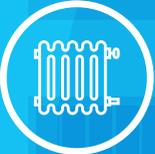
ASTUCES

AU QUOTIDIEN DANS MON LOGEMENT

Chauffage et aération



10 MIN/JOUR



RADIATEUR
DÉPOUSSIÉRÉ
ET DÉGAGÉ



19°C

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.

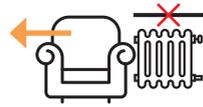
ATTENTION :

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.

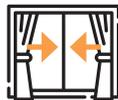
Astuces anti froid :



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.

Idee 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

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

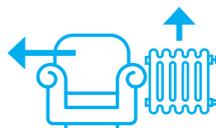


Je n'obstrue pas
les bouches d'aération
car l'humidité accumulée
et non évacuée accentue
la sensation de froid

Je les nettoie
régulièrement



**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



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



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



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