ASTUCES

AU QUOTIDIEN DANS MON LOGEMENT

Chauffage et aération

10 MIN/JOUR

19°C

RADIATEUR DÉPOUSSIÉRÉ ET DÉGAGÉ

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

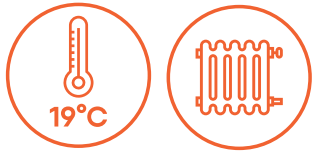
TEMPÉRATURES CONSEILLÉES :

- 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.

Vous voulez en savoir plus ?
Regardez la vidéo

De l'air !

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.

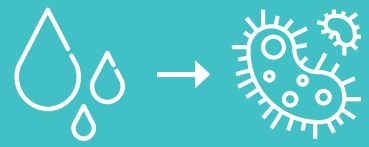
Le temps d'aération étant limité, les murs n'ont en effet pas le temps de refroidir, l'air frais sera rapidement réchauffé.

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.

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 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.

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

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

wam