

Je protège ma santé et je réduis mes factures



EmpowerMed

geres
LA SOLIDARITÉ
CLIMATIQUE
EN ACTION



Sommaire

1/ Les bonnes pratiques : conserver sa santé et réduire ses factures

1. La température
2. Le renouvellement de l'air, entre aération et ventilation
3. Le maintien du taux d'humidité ambiante entre 40% et 60%
4. L'entretien des appareils de chauffage et de ventilation
5. Le placement et l'entretien des frigos et des congélateurs
6. L'étanchéité
7. Le confort
8. La nuit

2/ Les risques pour la santé

1. Pollution chimique
2. Pollution biologique : Moisissures, virus, bactéries, acariens

3/ Les personnes vulnérables

4/ Les appareils et les équipements utiles

5/ Prévention : quelques éléments à prendre en compte avant de choisir un logement

6/ Les contacts

7/ Les ressources

1/ Les bonnes pratiques : conserver sa santé et réduire ses factures

1. La température

- La température mesurée diffère de la **température ressentie**. Des facteurs tels que la température extérieure, l'isolation des murs et du sol, le rayonnement solaire, et l'humidité de la pièce peuvent influencer la sensation de confort thermique.
- En hiver, conservez une température ambiante entre **17°C la nuit (dans les chambres)** et **19 à 20°C le jour** (dans les pièces de vie).
- Veillez à éteindre votre chauffage pendant l'aération de vos pièces, et à le baisser la nuit pour une **température plus basse qui favorise le sommeil**.



- En hiver, **lors de vos absences** de moins de 48h, vous pouvez baisser le chauffage de quelques degrés (2-3°C) pour ne pas avoir à trop chauffer lors de votre retour. Cependant, **lors d'absences plus longues** (égales ou supérieures à une semaine), éteindre le chauffage est la meilleure pratique pour faire des économies. Pour des **absences intermédiaires** (entre 3 et 7 jours), mettez votre chauffage électrique en position "Hors gel" (souvent représentée par un flocon de neige), ou bien à 12°C sur votre thermostat d'ambiance si vous avez un chauffage à gaz.
- En été, si vous avez recours à la climatisation, veillez à maintenir une température autour de **26° dans les pièces de vie en journée** et pas plus de 5 à 7 °C de différence entre intérieur et extérieur. Veillez également à **ne pas dépasser 28°C la nuit** pour ne pas nuire à votre qualité de sommeil. Vous pouvez ouvrir les fenêtres la nuit pour évacuer la chaleur accumulée le jour et les garder fermées (volets entrebâillés) quand le soleil tape le plus fort.

2. Le renouvellement de l'air, entre aération et ventilation

1. Tous les jours et à minima **2 fois par jour**, été comme hiver, **aérez** les pièces de 5 à 15 minutes avec les fenêtres grandes ouvertes, **chauffage éteint**.
2. Assurez-vous régulièrement que les **systèmes de ventilation** de vos pièces soient **dégagés et dépoussiérés**. Pour vous assurer de leur fonctionnement, vérifiez qu'en plaçant une feuille de papier toilette devant les bouches d'aspiration de l'air, le papier soit attiré vers cette dernière.

3. Le matin, ouvrir les fenêtres avant de faire votre lit vous permettra de **désinfecter les draps grâce aux rayonnements du soleil** (anti-acariens et biocides) afin d'éviter la prolifération des bactéries existantes dans une chambre. **Aérer après avoir respiré toute la nuit** dans une pièce fermée est donc bon pour la santé.



4. Evitez de fumer dans le logement, même avec les fenêtres ouvertes. Les particules toxiques restent flottantes dans l'air et se déposent sur les sols, les meubles, les rideaux, les vêtements et les jouets.

3. Le maintien du taux d'humidité ambiante entre 40% et 60%

1. Une **humidité inférieure à 40%** (mesurable avec un thermomètre-hygromètre) **assèche, inflamme et fragilise les muqueuses** des voies respiratoires, favorisant ainsi les **infections respiratoires**. La poussière libérée plus facilement dans une atmosphère sèche irrite ultérieurement notre appareil respiratoire. Vous pouvez **aérer** plus longtemps et placer votre **linge humide à côté des radiateurs**.
2. Une **humidité supérieure à 60%** peut engendrer de l'asthme, des allergies respiratoires et des infections ORL.



- Veillez à vous assurer de la **bonne ventilation et aération** des pièces où vous avez des **appareils de lavage** tels que le lave-vaisselle et la machine à laver qui dégagent de l'humidité.

- Le **séchage à l'air de votre linge** doit être réalisé en extérieur et en journée de préférence, dans les heures les plus chaudes de la journée. Si vous n'avez pas d'extérieur, posez l'étendoir face à une fenêtre ouverte (porte de la pièce fermée) et exposée si possible au soleil.



- **Après avoir** réalisé des **activités** qui **augmentent l'humidité**, prendre une douche ou cuisiner, **aérez pendant 15 minutes**. Cela vous permettra de baisser l'humidité de la pièce et éviter le développement de moisissures. Prendre des douches courtes (5 minutes) permet également de réduire ses consommations et préserver le bon état de la salle de bain et sa santé.
- Lors de **dégâts des eaux**, avertissez rapidement votre assurance et le propriétaire du logement et assurez-vous que les **problèmes d'humidité soient rapidement résolus** avant que les dommages sur la santé et le bâtiment ne deviennent graves.

Contactez un **plombier** pour effectuer la recherche de fuites (coût : entre 100 et 150€). Cette détection de fuites est normalement prise en charge par votre assurance logement.

S'il s'agit de problèmes sur les canalisations ou la tuyauterie d'arrivée d'eau froide privative, les travaux incombent à votre **propriétaire**.

Si le problème est dans les parties communes, c'est à l'**assurance** de l'immeuble/copropriété de prendre en charge les réparations.

Si le souci vient du logement voisin (autre logement), un **constat amiable** de dégât des eaux est à rédiger et signer avec eux et à transmettre chacun à son assurance. Les assurances financent par la suite les réparations selon les responsabilités engagées (selon la Convention IRSI - Indemnisation et Recours des Sinistres Immeuble).

69

4. L'entretien des appareils de chauffage et de ventilation

1. **Dépoussiérez** les appareils de chauffage (convecteur électrique, bain d'huile) et les systèmes de ventilation régulièrement.
2. Les systèmes de **ventilation** sont à **nettoyer une fois par an**.
3. Les **radiateurs** sont à **dépoussiérer tous les mois**.
4. Faites **entretenir vos appareils à combustion/de chauffage** (gaz, fuel, bois) par un professionnel chaque année.

Le **coût d'entretien annuel moyen d'une chaudière est entre 80 et 100 €** (à la charge du locataire).

Préférez un **contrat d'entretien** si votre chaudière est ancienne (plus de 20 ans).

Ainsi, en cas de panne de votre chaudière, contactez votre plombier.

Si vous n'avez pas souscrit de contrat d'entretien, en cas de panne, faites appel à un plombier qui viendra vous diagnostiquer la panne (autour de 200€). Il vous fera ensuite un devis de réparation (le remplacement des pièces sera à la charge du locataire).

Attention : l'entretien est obligatoire et en cas d'incendie l'assurance peut vous reprocher le non-entretien de la chaudière.

5. L'emplacement et l'entretien des réfrigérateurs et des congélateurs

1. Pensez à placer les **appareils de froid** tels que les **réfrigérateurs** et les congélateurs **loin des sources de chaleur** comme les plaques de cuisson pour minimiser leur consommation, et à l'abri de rayonnements solaires directs.
2. Veillez à **dégivrer** régulièrement vos réfrigérateurs et congélateurs, s'ils ne sont pas équipés du système de froid ventilé.
3. Maintenez une température de **4 à 5° dans votre frigo et de -18° dans votre congélateur**. Vous pouvez vérifier cela à l'aide d'un thermomètre plongé dans un verre d'eau que vous aurez laissé au frigo une demi journée.



6. Étanchéité

1. Vérifiez **l'absence de courant d'air lors de la fermeture des portes et fenêtres**. Si vous rencontrez un problème d'étanchéité, installez des joints isolants.

7. Le confort thermique

1. La **température ressentie** le jour et la nuit dépend de plusieurs facteurs tels que la température des murs, du sol, la présence de rayons solaires.
 - Veillez à baisser le **chauffage à 18° la nuit** pour préserver votre confort nocturne.
 - Vérifiez la bonne **isolation thermique des parois** (murs, vitres) qui donnent sur l'extérieur.
 - Installez des **tentures sur les murs froids** qui seraient par exemple exposés au Nord ou au vent.
 - Installez des **rideaux isolants sur les surfaces froides** (portes, vitrages).
2. Pour préserver votre confort thermique lors de la **douche**, choisissez une **température de l'eau inférieure à 37°C**.

Allumez un ventilateur d'appoint le temps de la douche. Ne gardez pas longtemps serviettes et peignoirs humides sur vous : habillez-vous rapidement.



8. La nuit

1. Veillez à **éteindre votre box Wi-Fi** et à mettre votre **téléphone en mode avion** ou dans une autre pièce que celle où vous dormez.
2. **Éteignez les veilles** de vos appareils. Pour cela, vous pouvez vous servir d'une multiprise avec interrupteur.



2/ Les risques pour la santé

1. Pollution chimique : monoxyde et dioxyde de carbone, COV

1. Le **Monoxyde de carbone** (CO) est un gaz toxique invisible et inodore produit par des **appareils de chauffage à combustion** mal entretenus, mal réglés ou dans une pièce pas assez ventilée.

Intoxication chronique (perceptions lumineuses étranges, maux de tête, fatigue, nausées) et **intoxication aiguë** (impossibilité de se déplacer, vomissements, perte de connaissance, coma, **mort**)

2. La concentration de **Dioxyde de carbone** (CO₂) à l'intérieur doit être inférieure à 800 ppm. Une concentration supérieure à 1 000 ppm peut engendrer des effets secondaires tels qu'une **réduction de l'attention et de la concentration**, puis la **perte de conscience, l'asphyxie**, et la dépression du système nerveux central. Afin de veiller à une concentration correcte de CO₂ dans la pièce il est essentiel d'aérer et ventiler celle-ci.
3. **Aérez lors de l'achat de mobilier neuf** (armoire, divan, moquette) car leurs matériaux peuvent dégager des substances toxiques (comme les Composés Organiques Volatiles).
4. **Aérez pendant l'utilisation de produits ménagers et de bricolage** tels que les produits de nettoyage ou les peintures.

2. Pollution biologique : Moisissures, virus, bactéries, acariens

Lors de l'apparition de **moisissures**, **nettoyez-les immédiatement** fenêtres ouvertes (espace aéré) avec du **vinaigre** en vous protégeant des spores dégagées en portant un masque, des lunettes protectrices et des gants jetables. Puis identifiez et traitez au plus tôt leur origine afin de prévenir leur ultérieur développement.

Allergies aux pollens, aux acariens et aux animaux

1. **En cas d'allergies aux pollens** : **aérez vos pièces pendant les heures les plus fraîches**, c'est-à-dire tôt le matin et tard le soir. Séchez le linge à l'intérieur et rangez-le dans des placards fermés.
2. **En cas d'allergies aux acariens** : **aérez vos pièces et votre literie régulièrement**. Lavez votre linge de lit à **60° toutes les semaines**. **Dépoussiérez régulièrement vos pièces** et passez l'aspirateur (avec un filtre HEPA de calibre 12 minimum) ou un chiffon en microfibre humide et imprégné d'eau vinaigrée.
3. **En cas d'allergies aux animaux** : **aérez et aspirez vos pièces régulièrement**. Évitez le contact des animaux et de leurs objets avec les tissus de vos lits, canapés, et tapis.

3/ Les personnes vulnérables

1. Les bébés et les personnes âgées peuvent nécessiter de la mise en œuvre régulière et renforcée de ces bonnes pratiques en raison de la sensibilité liée à leur âge. Lors de l'arrivée d'un **nouveau-né** la **température recommandée par les pédiatres est de 21°**. Évitez absolument les problèmes de moisissures et de champignons qui sont néfastes pour le nouveau-né (poumons du nouveau-né en cours de développement).
2. Les **personnes âgées** ont tendance à avoir plus froid car elles restent souvent immobiles. En augmentant la température des pièces, elles augmentent leur température corporelle et transpirent plus. La transpiration sert à refroidir le corps. Ces personnes ont donc une sensation de froid et augmentent à nouveau la température de la pièce atteignant parfois 25-27 °C. **La consommation énergétique est donc augmentée et le risque de développement de bactéries et virus également**. Il est donc préférable que la température choisie ne dépasse pas les 21°C et de privilégier un pull.
3. **Femmes enceintes** : Le **foetus est particulièrement vulnérable** face aux intoxications au monoxyde de carbone (CO). Surveillez avec vigilance les **signes d'intoxication** chez la femme enceinte et contactez rapidement votre **médecin** de référence au moindre doute d'intoxication.
4. **Maladies chroniques** : Les personnes présentant des **insuffisances respiratoires** sont très **fragiles aux pollutions extérieures** (poussières, spores, substances chimiques telles que les COV). Il est donc important d'appliquer ces bonnes pratiques.

4/ Les appareils et les équipements utiles

1. **Thermomètre – hygromètre** : il permet de suivre la température et le pourcentage d'humidité dans une pièce donnée et d'adopter les comportements adaptés
2. **Détecteur de Monoxyde de carbone** : appareil utile pour détecter, et signaler avec une alarme, la présence de cette molécule (CO) inodore, incolore et mortelle dans la pièce. Le monoxyde de carbone peut être produit par des combustions telles que celles de chaudière, chauffe-eau, , panneaux radiants à gaz, braseros, cuisinière à gaz, poêle à pétrole et à gaz, barbecue à charbon, insert, cheminée à bois ou granules, et cheminée décorative à l'éthanol.
3. **Appareil de mesure des paramètres de la qualité de l'air** extérieur pour suivre la qualité de l'air intérieur dont le CO₂, les particules fines et les composés organiques volatiles.)
4. **Déshumidificateur** : en cas d'humidité très importante
5. **Ionisateur**

5/ Prévention : quelques éléments à prendre en compte avant de choisir un logement

1. **Orientation du logement** : préférablement les pièces principales (séjour) orientées Sud-Est.
2. **Isolation**
3. **Étanchéité** des portes et des fenêtres
4. **Double vitrage**
5. **Pièces éclairées** par la lumière naturelle
6. **Chauffage entretenu** et équipements pas trop anciens (pas plus de 10 ans)
7. **Ventilation présente et fonctionnelle** : VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) et barrettes en haut des fenêtres

6/ Qui contacter

1. **GERES** : possibilité de réaliser des visites à domicile afin de repérer des soucis qui relèvent du lien santé/énergie ou de la précarité énergétique et de proposer des éventuelles interventions.

www.geres.eu

2. **CHS** (conseillère Habitat et Santé) — **ARS** (Agence Régionale de la Santé) — également appelée **CMEI** (conseillères médicales en Environnement intérieur) hors PACA.
3. Le **propriétaire** de votre logement
4. **Médecin** généraliste

7/ Les ressources

<https://www.appa.asso.fr>

<https://wecf-france.org/creer-un-environnement-sain/>





Guide réalisé dans le cadre du projet EmpowerMed, financé par le programme de recherche et d'innovation Horizon 2020 de l'Union Européenne dans le cadre de la convention de subvention No 847052.

