

# BON À SAVOIR

## QUE D'EAU !

Une famille de 4 personnes...

... produit 28 litres de vapeur d'eau sur 24 H.

28  
LITRES

3  
LITRES

PRÉPARATION  
D'UN REPAS

8  
LITRES

JUSTE PAR LA  
RESPIRATION

5  
LITRES

POUR UNE  
DOUCHE  
OU BAIN

3  
LITRES

POUR UNE  
MACHINE  
À LAVER

9  
LITRES

POUR LE  
SÉCHAGE  
DU LINGE

2  
LITRES

POUR LES  
ANIMAUX

## IDÉE REÇUE

**Il ne faut pas ouvrir ses fenêtres l'hiver !**

**FAUX** L'hiver, on serait tenté de garder les fenêtres fermées pour préserver la chaleur. **A-t-on raison ? Non.** La meilleure solution consiste à ouvrir en grand, entre 5 et 10 minutes et 2 à 3 fois par jour. Ouvrez le maximum de portes et fenêtres, créez un courant d'air si possible. Le temps d'aération étant limité, les murs n'ont en effet pas le temps de refroidir, seul l'air circule. L'air frais nouvellement arrivé sera rapidement réchauffé.

## LE CHIFFRE

90%

DE NOTRE TEMPS,  
NOUS LE PASSONS  
DANS DES ESPACES CLOS  
OU SEMI CLOS

## PENSEZ À RESPECTER CES QUELQUES GESTES APPROPRIÉS QUI ACCOMPAGNENT LES CONSIGNES

### > Le linge

Prenez l'habitude de mettre votre linge à sécher dans une pièce aérée porte fermée.



### > Le chauffage

Sachez également que des murs humides entraînent une sensation de froid qui oblige à surchauffer le logement et augmente ainsi la consommation d'énergie ! 19° suffisent dans une pièce à vivre et 17° dans les chambres. Lorsque vous sortez de chez vous, diminuez votre chauffage, ne le coupez pas.



### > La sécurité

Pour votre sécurité, restez vigilant : évitez les chauffages d'appoints (gaz ou pétrole) ou offrez suffisamment d'oxygène à vos appareils en assurant une bonne ventilation de la pièce.



ATTENTION : NE METTEZ PAS  
VOTRE VIE EN DANGER  
AVEC LE GAZ, NE BOUCHEZ PAS  
LES VENTILATIONS.

nantes  
MÉTROPOLÉ  
HABITAT

# CHANGEZ D'AIR, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

CONSEILS D'AÉRATION

POUR UN HABITAT SAIN



ALGURAL / STASIED - RCS 83 49 728 410 Nantes - Shutterstock - 19960 - NMH Direction de la Communication - 05/2017

nantes  
MÉTROPOLÉ  
HABITAT

Centre de Relations Locataires  
Tél. 02 40 67 07 37  
www.nmh.fr | @NMHabitat

## POURQUOI IL EST ESSENTIEL D'AÉRER VOTRE LOGEMENT

Une bonne qualité de vie va de pair avec un habitat sain où il fait bon habiter.

### L'humidité, source de pollution quotidienne

La vapeur d'eau est présente en permanence dans l'air à l'extérieur comme à l'intérieur du logement. Elle est notamment produite par les habitants du simple fait de leur respiration et de leur activité ménagère : toilette, lessive, cuisine, nettoyage et séchage du linge...



### Des conséquences pour la santé

La production de vapeur d'eau entraîne des phénomènes de condensation sur les parois les plus froides.

Elle favorise parfois l'apparition de moisissures et peut avoir des conséquences sur la santé des occupants (allergies, problèmes respiratoires, inconfort moral...). D'où l'importance d'un bon renouvellement de l'air.

DES ÉTUDES ONT MONTRÉ QUE L'AIR EXTÉRIEUR EST MOINS POLLUÉ QUE CELUI D'UN LOGEMENT DONT ON N'OUVRE PAS LES FENÊTRES.

## NOTRE CONSEIL

L'aération de votre logement a pour but de préserver la qualité sanitaire de l'air intérieur et d'éviter des dégradations du bâtiment. L'aération doit être générale et permanente.

### 3 modes d'aération complémentaires



#### > L'ouverture des fenêtres

Cela permet de renouveler l'air d'une pièce en quelques minutes, matin et soir, même en hiver. C'est l'aération naturelle. Cette technique ne fait pas baisser la température durablement.



#### > La ventilation naturelle

Elle s'exerce par les ventilations hautes et basses du logement.

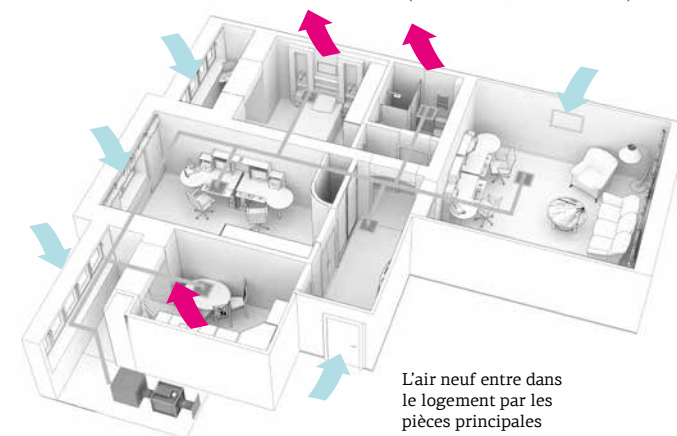


#### > La ventilation mécanique contrôlée (VMC)

Elle utilise un ventilateur permanent et doit donc être toujours en état de fonctionnement. Veillez à ce que les bouches d'extraction ne soient pas obstruées. La présence d'une VMC ne dispense pas d'aérer quotidiennement son logement en ouvrant ses fenêtres.

### L'aération doit être générale et permanente

L'air humide et vicié est rejeté vers l'extérieur notamment par la VMC (salle de bain, cuisine et WC).



L'air neuf entre dans le logement par les pièces principales

### Un entretien régulier pour un fonctionnement efficace

- > **Les grilles d'entrée d'air et d'évacuation** doivent être entretenues par un dépoussiérage régulier.
- > **Veillez également à ne pas les obstruer** : l'impression de courant d'air sera intensifiée si une ou plusieurs grilles restent bouchées.
- > **N'oubliez pas que** la circulation de l'air dans votre logement s'effectue également sous les portes.



"AÉRER,  
C'EST RENOUELER  
L'AIR"