

# Bien aérer sa maison pour que « l'on se sente bien »



L'aération du logement doit répondre à des règles d'hygiène mais pas seulement. Elle doit apporter un confort sanitaire et physiologique, de sorte d'avoir une sensation d'un habitat où « l'on se sent bien ».





*Ne nous intoxiquons pas dans nos lieux de vie et en premier lieu dans nos logements*

## Nous avons des concepts de ventilation vieux de plus de 30 ans

Certes, nous vivons dans des locaux clos, que ce soit dans notre espace de travail, dans notre maison, et sans nous en rendre compte, nous respirons un air chargé de polluants forcément présents dans des environnements clos. Odeurs, symptômes d'irritation, voire intoxications, sont les symptômes que l'on peut relever parmi les plus courants.

La qualité d'air intérieur devient un paramètre de confort important **si l'on veut se sentir bien dans l'habitat**, qui constitue notre lieu le plus intime de vie (famille).

Aujourd'hui, les systèmes de ventilation de type VMC simple flux et double flux apportent une solution qui n'est pas toujours satisfaisante. En effet, sur le plan réglementaire, les débits à installer sont constants et apportent un minimum hygiénique.

**Rappel des débits réglementaires minimum pour les logements :**

Ventilation et Qualité d'Air Intérieur : réglementation

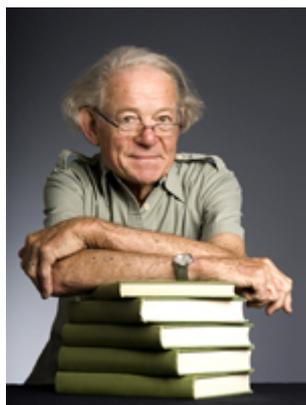
C'est le texte majeur relatif à l'aération des logements en vigueur pour les nouvelles constructions depuis 1982. L'arrêté du 24 Mars 1982 modifié le 28 Octobre 1983.

La réglementation actuelle – vous le remarquerez « très ancienne » date de l'arrêté du 24 Mars 1982 modifié le 28 octobre 1983, et il fixe le **principe de ventilation générale et permanente** de l'arrêté du 22/10/69.

Il fixe de ce fait des exigences de débits d'air extrait minimum en pièces de service et autorise la modulation des débits vers des débits plus bas (VMC hygro-réglable). L'air doit pouvoir circuler librement des pièces principales vers les pièces de service.

Type de logement	Total mini (m³/h)	Cuisine mini (m³/h)	Cuisine Pointe (m³/h)	Bain (m³/h)	Autre Salle d'eau (m³/h)	WC (m³/h)	
						unique	multiple
T1	35	20	75	15	15	15	15
T2	60	30	90	15	15	15	15
T3	75	45	105	30	15	15	15
T4	90	45	120	30	15	30	15
T5	105	45	135	30	15	30	15
T6	120	45	135	30	15	30	15
T7	135	45	135	30	15	30	15

## Commentaires d'expert ...



Les solutions mises en œuvre sont de type ventilation mécanique contrôlée, VMC simple flux ou double flux.

Ces solutions sont principalement dimensionnées pour répondre à un besoin sanitaire des occupants et de préservation du bâtiment (absence de moisissures), avec des débits fixes d'extraction comme le demande la réglementation. Même les systèmes de ventilation hygro-réglable, qui réduisent le débit en inoccupation, plafonnent avec les débits réglementaires mentionnés ci-dessus.

**Ce type de ventilation devient insuffisant et inconfortable**, car la vraie vie du logement est tout autre :

- **Travaux dans le logement** qui génèrent des composés organiques volatils (COV) et des aldéhydes sont, le plus souvent, à l'origine d'irritations des yeux et des voies respiratoires.
- **Animaux de compagnie** qui génèrent nuisances olfactives et matières en suspension (acariens, poils et poussières).
- **Fumée de tabac** qui provoque le tabagisme passif pour les autres.
- **Excès de monoxyde de carbone** dans les cas de logements équipés de cheminées, de poêles à bois, de cuisinières combustion gaz, etc, ...
- **Présence excessive des occupants** dans le logement, par exemple surpopulation dans les logements sociaux, ...

Tous ces éléments provoquent une dégradation de la qualité de l'air intérieur, et une sensation d'inconfort voire des symptômes de santé qui vont de la simple maladie allergique à l'apparition de certains cancers.

**Citons ces chiffres significatifs** (source <http://www.developpement-durable.gouv.fr>)

- En France, 40% des logements analysés présentent au moins un problème de qualité de l'air intérieur, selon l'enquête de l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI).

- En France, nous estimons entre 10 et 40 milliards d'euros par an le coût de la mauvaise qualité de l'air intérieur en France.

A lire :

[Les sources de pollution et les effets sur la santé](#)

[Valeurs réglementaires pour la qualité de l'air intérieur](#)

# Quelles solutions pour un meilleur confort dit de qualité (d'air)?



*Installer à minima une VMC par un professionnel qualifié*

Dans l'état actuel des conceptions des ventilations mécaniques contrôlées dite VMC, il y a lieu de mettre en œuvre quelques dispositions et astuces bien efficaces :

- **Entretenez tous les ans vos appareils de combustion interne** tels cheminées et poêles à bois. Remplacez dans la mesure du possible les petits chauffe-eaux intérieurs non raccordés à des conduits de combustion.
- **Lorsque vous entreprenez des travaux**, vérifiez la fiche environnementale des matériaux et produits utilisés. Préférez ceux qui sont le moins polluants pour votre santé. Pendant et après les travaux, aérez largement et régulièrement pendant plusieurs jours les pièces concernées par les travaux.
- **Rassemblez tous vos produits ménagers**, produits d'entretien, produits de bricolage, dans un endroit bien aéré : buanderie, cuisine, garage.
- **Pour moins d'humidité**, évitez de sécher le linge à l'intérieur, ouvrez fréquemment les fenêtres si votre logement est sur-occupé. Et si des moisissures apparaissent, nettoyez-les immédiatement de préférence avec de l'eau de javel.
- **Ne fumez pas à l'intérieur des logements**, pensez à vos proches (risque de tabagisme passif).
- **Entretenez régulièrement votre VMC** en nettoyant à minima les bouches d'entrée d'air et surtout les bouches d'extraction (1 fois/an).
- **Veillez à chauffer les pièces** à bonne température entre 19° et 21°

- **Entrenez des travaux de rénovation** qui apporteront un confort thermique : remplacement des simples vitrages (qui condensent par grand froid) par du double vitrage, installation d'une ventilation mécanique permanente dite VMC – etc., ...

## Lectures recommandées

[Solutions de ventilation pour une qualité d'air intérieure](#)

[Climatisation et qualité d'air](#)

## Sources et liens utiles

[www.aldes.fr](http://www.aldes.fr)

[www.oqai.fr](http://www.oqai.fr)

## Pour en savoir plus

[Le dossier VENTILER SA MAISON](#)

Décembre 2016



*Ingénieur thermicien, Philippe NUNES vous livre son point de vue sur les technologies des équipements et solutions de chauffage, climatisation, ventilation. Directeur Général de Climamaison, il intervient en apportant son éclairage et son expérience de plus de 20 ans dans les métiers du confort thermique.*