

# Renouvelons l'air !

*Mode d'emploi*



De l'air nouveau à la maison



« Aérer son logement », « ventiler les espaces de vie », « renouveler l'air dans la maison »... voici quelques expressions entendues régulièrement. Mais que veulent-elles dire ? Signifient-elles la même chose ?

Ces recommandations sont-elles toujours d'actualité à l'heure où l'isolation des logements est à la une dans les médias ? Quelle en est l'utilité et surtout comment procéder ?... Voilà de nombreuses questions que nous nous sommes certainement déjà posées.

Propriétaires ou locataires d'un logement, nous sommes tous concernés car le renouvellement de l'air est important tant pour des raisons d'hygiène que de salubrité. Chacun de nous est amené à réfléchir au mode de renouvellement de l'air adéquat aussi bien dans le quotidien que dans des projets de rénovation ou d'acquisition d'un logement.

La brochure « Renouvelons l'air ! Mode d'emploi » sensibilise à l'importance du renouvellement de l'air et apporte quelques clés pour y parvenir le plus efficacement possible jour après jour.

Le film électrostatique est là pour nous le rappeler...

# Table des matières

<b>Pourquoi renouveler l'air ?</b>	<b>4</b>
<b>Renouveler l'air : de quoi s'agit-il ?</b>	<b>9</b>
• L'aération	10
• La ventilation de base	10
• La ventilation intensive	12
<b>Comment renouveler l'air ?</b>	<b>13</b>
<b>Pour en savoir plus</b>	<b>17</b>
<b>Film électrostatique</b>	<b>19</b>

# Pourquoi renouveler l'air ?

Le renouvellement de l'air est une méthode simple pour chasser de nombreuses substances polluantes de l'air de notre intérieur.

JE CROIS QU'ON VA PLUTÔT  
AÉRER PAR L'ARRIÈRE



Nombre d'entre nous ont très certainement déjà connu, vécu ou vu les manifestations suivantes qui peuvent évoquer un manque de renouvellement de l'air intérieur :

**Maux de tête, nausées, sensations de fatigue ou d'étouffement, difficultés de concentration, perte de rendement au travail...**

- Ces signes peuvent par exemple révéler un manque d'oxygène et une présence trop importante de CO<sub>2</sub> dans l'air. **Renouveler l'air permet d'évacuer le CO<sub>2</sub> et de faire entrer de l'oxygène.**
- Ces symptômes surviennent également lorsque les gaz des appareils à combustion apparente (chauffe-eaux, chaudières, poêles, cuisinière au gaz...) sont mal brûlés et qu'ils ne s'évacuent pas correctement.

Du monoxyde de carbone (CO) peut alors s'accumuler dans l'air et le risque d'intoxication est important. L'entretien des installations de chauffage et d'eau chaude, et des systèmes de ventilation (grilles, conduits d'évacuation des gaz, cheminée,...) est une mesure indispensable pour prévenir une intoxication. **En outre, une bonne ventilation des locaux où sont installés les appareils à combustion permet d'évacuer les gaz mal brûlés et d'amener de l'oxygène.**

**Un produit pour le sol, un pour les vitres, un pour les meubles...,  
une odeur de fleurs après le nettoyage, de nouveaux meubles  
en contre-plaqué, des travaux de peinture...**

La plupart des produits utilisés dans les activités quotidiennes (nettoyage, soins corporels...) ou les aménagements ponctuels (travaux de bricolage, achats de nouveaux meubles, pose de revêtement de sol en vinyle...) émettent des substances chimiques diverses. Ces substances s'accumulent dans l'air après l'utilisation de ces produits, sans qu'on ne s'en rende compte.

Privilégier un nettoyage à l'eau avec un produit multi-usage non parfumé et choisir des matériaux qui dégagent moins de polluants chimiques sont autant de gestes qui diminuent l'exposition aux polluants chimiques.

**Une ventilation intensive en ouvrant les fenêtres pendant et après l'emploi des produits d'entretien ou des travaux permet en outre de faire sortir les substances volatiles en dehors de l'habitation.**

**Buée sur les fenêtres, gouttes d'eau perlant sur les murs, papier peint qui se décolle, taches noirâtres sur les murs...**

Ces manifestations sont autant d'indices d'un excès de vapeur d'eau dans l'air. L'humidité est aussi un facteur favorisant le développement d'acariens et de moisissures.

Respirer, prendre une douche, cuisiner, lessiver, sécher du linge, repasser, nettoyer... chargent l'air d'humidité.

**Ouvrir les fenêtres permet de faire sortir l'humidité vers l'extérieur et de faire entrer de l'air plus sec.**

*Le saviez-vous ?*

Les spores de moisissures ou les déjections des acariens sont les principaux responsables d'allergies. Certains enfants y sont très sensibles.

Odeurs de nourriture, de WC, de bricolage, de poubelle, de linge sale, de « renfermé »...

Ces odeurs désagréables, parfois persistantes, sont des signaux d'un air chargé en substances polluantes mais aussi d'un manque d'entrée d'air frais. Des gestes simples du quotidien peuvent les éliminer efficacement (ex : sortir régulièrement les poubelles, nettoyer le frigo, éliminer la nourriture avariée, etc.). **Le renouvellement d'air permet d'évacuer les nombreuses odeurs et d'amener de l'air nouveau.**

Les parfums d'intérieur, les désodorisants, les bâtons d'encens ou les bougies parfumées masquent les odeurs désagréables mais ne les éliminent pas. De plus, les substances qu'ils dégagent ajoutent des polluants chimiques (benzène, composés organiques volatiles, ...) aux polluants déjà existants. Ils feront aussi partie des polluants à éliminer !

### × En résumé

**Renouveler l'air est vital pour des raisons d'hygiène et de salubrité. C'est un moyen simple pour améliorer la qualité de l'air intérieur. Il permet d'avoir des répercussions positives sur la santé et le confort des occupants.**

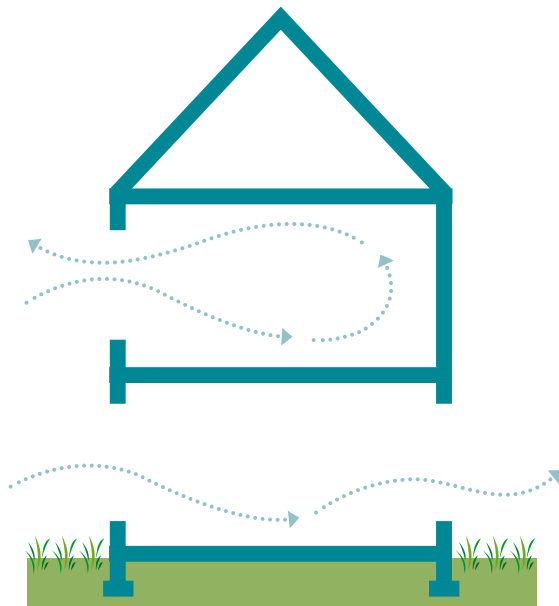
**Les jeunes enfants sont tout particulièrement sensibles aux polluants de l'air intérieur. Leur permettre d'évoluer dans un environnement sain ne peut qu'être favorable à leur santé.**



# Renouveler l'air : de quoi s'agit-il ?

Pour garantir un renouvellement d'air efficace, un échange entre l'air intérieur et l'air extérieur est indispensable.

Le respect de 3 principes s'impose ; de l'air extérieur doit **entrer** dans le logement, **circuler** et **s'évacuer** vers l'extérieur.



Inspiré du dessin «La ventilation des logements», Région wallonne, 1998.

Il existe **plusieurs façons de renouveler l'air** :

## ✓ *L'aération*

---

L'aération est la méthode la plus simple pour renouveler l'air mais son effet est limité dans le temps. L'aération consiste à renouveler des quantités relativement importantes d'air, de manière **non permanente**, en ouvrant les portes et/ou les fenêtres. L'apport d'air frais et l'évacuation d'air pollué sont donc momentanés.

*Le saviez-vous ?*

Le renouvellement de l'air n'est pas incompatible avec la **performance énergétique du bâtiment** : plus la maison est isolée (étanche à l'air), plus elle a besoin d'être ventilée.

## ✓ *La ventilation de base*

---

La ventilation de base consiste à renouveler l'air de façon **permanente et réglable**. Les systèmes prévus à cet effet sont munis **d'un dispositif qui fait entrer l'air frais et d'un autre qui évacue l'air** chargé de polluants intérieurs. Ces dispositifs fonctionnent naturellement ou mécaniquement.

Observer notre logement permet de repérer les systèmes de ventilation (différentes grilles d'aération, « petits trous » dans le montant inférieur des châssis anciens, extracteurs mécaniques, ventilation double flux...).



«Grille de ventilation réglable dans un châssis»



«grilles d'aération dans les châssis et/ou portes»

Les systèmes de ventilation mécanique sont réglables de façon à modifier les débits d'arrivée et de sortie d'air (ex : ouverture-fermeture d'une grille, augmentation-diminution de la vitesse de l'extracteur mécanique).



«Grille ouverte»



«Grille fermée»

Des systèmes plus sophistiqués régulent en continu la circulation de l'air dans tout le logement. Ces systèmes sont programmés pour les habitants en fonction de leurs activités quotidiennes.



«Système de ventilation double flux»

## ✓ *La ventilation intensive*

---

La ventilation intensive consiste à combiner l'aération et la ventilation permanente. Certaines situations nécessitent ce mode de ventilation (ensoleillement extrême, occupation d'un logement trop petit, rassemblement de plusieurs personnes à l'occasion d'une fête, réalisation de travaux de bricolage...).

La présence d'un système de ventilation, même réglable, ne nous dispense pas d'aérer notre logement (ouvrir les fenêtres) lors de circonstances particulières.

# Comment renouveler l'air ?

Procédons par étape :

- Observons notre logement.
- Repérons la présence ou non d'un système de ventilation.

**Trois situations sont envisageables :**

✓ *Si notre logement n'est pas muni d'un système de ventilation, l'aération est recommandée.*

Pour aérer, ouvrons largement les fenêtres 2 X 15 minutes par jour. Veillons à ne pas dépasser ce temps principalement en hiver. Au-delà de 15 minutes, les murs commencent à se refroidir. L'humidité peut se condenser à certains endroits (formation de gouttelettes d'eau qui perlent sur les murs, les plafonds ou au-dessus des fenêtres) et dégrader ainsi les revêtements.

**1 à 3 minutes d'aération peuvent suffire si vous créez un bon courant d'air en ouvrant à 2 endroits opposés**

*Le saviez-vous ?*

Il est conseillé de renouveler l'air même en hiver car l'air intérieur contient généralement plus de polluants et plus de vapeur d'eau que l'air extérieur.

Pour renouveler l'air d'une pièce :

1. Fermons la vanne thermostatique des radiateurs
2. **Ouvrons la fenêtre**
3. Fermons la porte de la pièce pour éviter que les polluants ne soient « poussés » dans les autres pièces du logement
4. **Au bout de 15 min**, fermons la fenêtre
5. Ouvrons la porte de la pièce de façon à faire circuler l'air dans les autres pièces.



✓ *Si un système de ventilation est installé dans notre logement, veillons à son bon fonctionnement.*

---

Pour rappel, cette ventilation dite « de base » assure une meilleure garantie du renouvellement d'air car elle est permanente et réglable. Elle s'opère grâce à différents systèmes dans lesquels l'arrivée et l'évacuation de l'air s'accomplissent naturellement (grilles réglables) ou mécaniquement (extracteurs).

Quel que soit le système installé dans notre logement, référons-nous au mode d'emploi. Si nous n'en disposons pas, appelons l'installateur du système ou encore le propriétaire pour qu'il nous explique comment utiliser le système de ventilation de la façon la plus adéquate.

L'entretien régulier du système (nettoyage des grilles, changement des filtres...) :

- maintient une ventilation efficace
- permet l'évacuation de l'excès de vapeur d'eau
- limite la dispersion des polluants à l'intérieur des locaux et le développement de micro-organismes.

Si une impression de courant d'air se fait sentir, c'est probablement que la circulation de l'air est efficace. Evitons donc de calfeutrer les orifices ou de condamner les grilles.

## ✓ *Dans certaines situations, la ventilation intensive est recommandée.*

---

Il est important de ventiler davantage dans des situations particulières (introduction de nouveaux meubles, travaux de peinture, fortes chaleurs, fête familiale, locaux surpeuplés...).

Ces circonstances nécessitent en plus de l'aération habituelle et/ou du fonctionnement de la ventilation de base, d'ouvrir momentanément les fenêtres, d'adapter la vitesse du système de ventilation, d'enclencher une hotte de cuisine... et de répéter l'action si nécessaire.

Les dispositifs permettant une ventilation intensive sont nécessaires pour répondre aux situations particulières, même pour les logements qui possèdent un système de ventilation.

### *Le saviez-vous ?*

Dans une pièce d'eau, l'aération de la pièce peut être interrompue quand la buée des miroirs et/ou vitres a disparu.



## ✕ Pour en savoir plus!

### Publications ONE

---

- Changeons d'Air ! De l'air nouveau à la maison. Des gestes simples à notre portée
- Quizz. L'air intérieur en 10 questions
- Film électrostatique

Disponibles sur [www.one.be](http://www.one.be)

### Fiches d'information

---

- « La Santé et l'Habitat » disponibles sur [www.espace-environnement.be](http://www.espace-environnement.be)

### Thèmes Eco-consommation & Construction

---

- [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

### Contacts

---

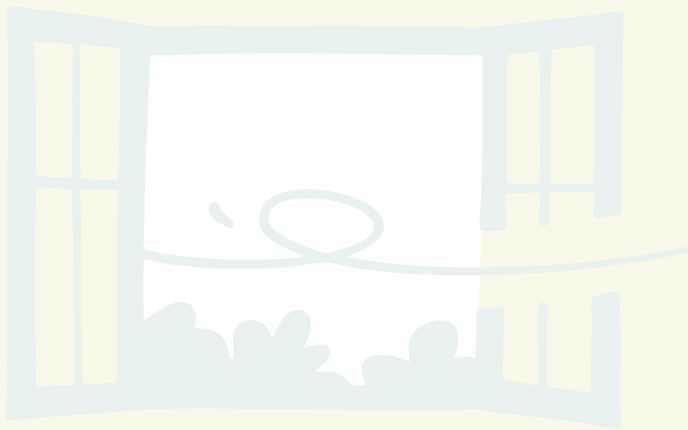
Espace Environnement - Tél. : 071 300 300

Ecoconso - Tél. : 081 730 730



Editeur responsable: Benoît Pommerehne - Chaussée de Charleroi 95 - 1050 Bruxelles - D/2011/74.4036  
Illustrations: Olivier Goka

# L'air de rien, Changeons d'Air !



Ouvrons les fenêtres  
15 min. 2 fois par jour

[www.one.be](http://www.one.be)



Editeur responsable  
Benoît Parmentier  
Chaussée de Charleroi, 95  
1060 Bruxelles

Coordination & Réalisation  
Direction Recherches et Développement

Illustrations  
Olivier Goka

Service Infographie de l'ONE

D/2019/74.80/48  
DOCBR0068



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



OFFICE  
DE LA NAISSANCE  
ET DE L'ENFANCE