

Atmosphère, atmosphère ?

Aérer en hiver, ça éclaircit les idées. Mais comment le faire sans trop rafraîchir l'atmosphère ?

Par Sophie Schneider. Photo DR. Illustrations Aurore de Boncourt.

Retrouvez **air de familles**
une coproduction ONE/rtbf



Rencontre avec
Isabelle Cado, référente
Éducation santé à l'ONE.

- ★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
- ★ En radio sur **l'Onze**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré.
- ★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Aérer, pour quoi faire ?

Tout d'abord, pour renouveler l'air chargé en CO₂ rejeté par l'expiration et amener à l'intérieur l'oxygène nécessaire à la respiration. Il faut savoir qu'une atmosphère confinée peut entraîner des maux de tête, une sensation de fatigue, d'étouffement, des nausées ou des difficultés de concentration. Autre raison, évacuer les odeurs, parfois désagréables. Cela permet d'éviter l'usage de désodorisants ou de parfums d'intérieur, coûteux, souvent de synthèse et nocifs pour la santé. Le renouvellement de l'air permet aussi de se débarrasser, dans la plupart des cas, du gaz naturel – mais toxique – qu'est le radon. C'est le cas également des polluants chimiques comme les solvants, souvent présents dans les maisons, mais aussi des pollutions dues à l'activité humaine: quand on sèche du linge, on cuisine, on respire, on augmente l'apport en vapeur d'eau et trop de vapeur d'eau contribue à l'apparition de moisissures.

Les polluants, souvent présents en plus grande quantité dans l'air d'une maison que dans l'air extérieur, sont ainsi évacués.

Aérer, comment faire ?

Ouvrir les fenêtres, il n'y a pas mieux ! Tout au long de l'année, même en hiver, on recommande de le faire deux fois 10 à 15 min par jour: dans la maison, les lieux de travail, bureau, atelier... Cela suffit pour renouveler l'air sans laisser aux murs le temps de refroidir. Vous ne consommerez donc pas plus d'énergie. Cependant,



durant ce temps, les radiateurs doivent être coupés.

Oui, mais parfois, il fait vraiment trop froid !

On peut faire plus court pourvu que l'on crée un courant d'air: 3 min suffisent. On ouvre toutes les portes intérieures, une fenêtre à l'étage et une autre au rez-de-chaussée, si possible sur la façade opposée. C'est très efficace !

Dans les maisons passives disposant d'une ventilation, il est déconseillé d'ouvrir les fenêtres...

Ces installations sont réglées pour fonctionner en se basant sur des critères comme le nombre d'habitants. Si vous recevez, que vous cuisinez plus, ou plus longtemps, que vous allumez des bougies ou encore si vous entreprenez des travaux tels que peintures, introduction de nouveaux meubles... bref, quand la production de vapeur d'eau, de CO₂ et de polluants divers dépasse les normes habituelles d'utilisation, aérer peut être très utile. Enfin, n'oubliez pas qu'un système de ventilation doit être entretenu régulièrement.

Ma maison est bien isolée, mais je n'ai pas installé de ventilation, que puis-je faire ?

Plus une maison est isolée et plus il est important de la ventiler. On peut déjà installer une petite grille d'aération dans le bas des portes intérieures pour permettre à l'air de circuler librement de pièce en pièce. Une surface de 70 cm² suffit. ★

Terre

De la conquête de l'Ouest au TGV, de l'Orient-Express au monorail, un ouvrage plein de volets à tier et de défilants panoramiques, mine d'infos pour tous du rail.



La fabuleuse histoire des trains, **Philip Steele**, éd Gallimard Jeunesse, 18 €. Dès 7 ans.

Mer

Comprenant des textes du «Livre des merveilles», les récits de voyages de Marco Polo, ce livre-coffret boostera la culture générale des petits curieux. Une histoire pleine d'histoires.



Marco Polo. Récits de voyage, **Clint Twist et The Templar Company**, éd Milan, 27,50 €. Dès 7 ans.

Air

Pour sauver son père d'une malédiction, Zadim entreprend un voyage à la recherche de fleurs rares. Très jolies illustrations et deux CD des berceuses du monde et d'histoires racontées en musique.



Le voyage de Zadim, **Landy Andriamboavonjy et Charlotte Gastaut**, éd Milan, 21,90 €. De 2 à 7 ans.