

# Comment aérer correctement ?

La température ambiante préconisée par l'Office fédéral de la santé est de 20 à 21° dans les espaces d'habitation et de 17° dans les chambres à coucher avec une humidité de l'air de 30 à 50%.

<b>21°</b> dans les espaces d'habitation	<b>17°</b> dans les chambres à coucher	<b>30-50%</b> d'humidité de l'air
--	--	--------------------------------------

## BIEN AÉRER SIGNIFIE :

- ✓ L'idéal est d'aérer en grand, mais brièvement.
- ✓ Ouvrir en grand cinq à dix minutes, trois à cinq fois par jour.
- ✓ Créer un courant d'air en ouvrant un maximum de fenêtres ainsi l'air frais et propre rentre et l'air chaud et humide est évacué.
- ✓ Ne pas laisser les portes et les fenêtres ouvertes plus longtemps et ne pas laisser en position de bascule (imposte). Si vous laissez la fenêtre ouverte en permanence en bascule pendant les mois d'hiver, l'air chaud sortira et l'énergie du chauffage est alors gaspillée.
- ✓ Laisser tourner les hottes de cuisine lors de la préparation des repas.
- ✓ Laisser tourner les aérations de salle de bain afin d'évacuer la vapeur. Les aérations de salle de bain peuvent être dépoussiérées, ce qui améliorera leur efficacité.
- ✓ Dans la mesure du possible, évitez de faire sécher le linge dans votre appartement.

## POUR RAPPEL :

### Pourquoi l'air d'un appartement peut-il être étouffant et humide ?

La cuisine, les douches, la lessive et votre propre respiration entraînent un fort taux d'humidité, en particulier pendant les mois d'hiver. Cela peut provoquer des moisissures dans votre appartement. Le meilleur moyen d'y remédier est de bien aérer.