

Températures optimales

Surchauffer est mauvais pour la santé...

Assèchement de la peau et des muqueuses, problèmes respiratoires et oto-rhino-laryngologiques, mauvaise circulation sanguine, maux de tête, insomnies, cauchemars...

... et pour le porte-monnaie

Un degré de moins chez soi, c'est 7 % de consommation de chauffage en moins.

A chaque pièce, à chaque période de la journée une température optimale généralement recommandée

Séjour	19°C en mettant un pull ou une veste chez soi en hiver
Chambre à coucher	16°C sauf bébés (18°C) et personnes malades, alitées
Salle de bains	22°C

16 degrés dans la chambre des adultes : la température idéale pour bien dormir

- L'été, une température nocturne inférieure de 5 degrés à la température diurne suffit à optimiser l'environnement du dormeur.

Entre 18 et 20 degrés dans la chambre des bébés

- En hiver, les poêles et autres chauffages d'appoint sont à proscrire : trop dangereux (émanations toxiques, etc.)
- En été, on fait en sorte que la température reste inférieure à 28 degrés en fermant les volets aux heures les plus chaudes et en optant pour un ventilateur et au besoin pour un humidificateur. Proscrire la clim, très polluante.

- Les robinets de radiateur thermostatiques peuvent aider à régler la température de chaque pièce.
- Un thermomètre placé dans chaque pièce peut aider, mais attention ce n'est pas toujours FIABLE !

POUR FERMER UN RADIATEUR dans la pièce où vous avez trop chaud, tourner son bouton à fond (doucement !) dans le sens des aiguilles d'une montre. L'ouvrir si vous avez froid. En cas d'échec, se dépêcher de (faire) réparer ou remplacer le(s) bouton(s) coincés.

Et le taux d'humidité de l'air dans votre logement ? Mesurable par un hygromètre (ou un thermomètre-hygromètre), il serait idéal aux alentours de **45 %** :

< **30 %** : l'air **trop sec** peut provoquer des problèmes respiratoires

> **60 %** : l'air **trop humide** favorise le développement microbien (allergies, infections...) et la dégradation de certains matériaux (pourrissement du bois, décollement du papier peint...).

Dans tous les cas, **AÉRER** en grand - au moins 5 à 10 mn chaque matin, par tous les temps.

4 juin 2017 • Paris | **Pour plus d'information et/ou actualiser, proposer une fiche pratique**, contacter l'association POUMM par e-mail : poumm2017@gmail.com