

# 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](mailto:poumm2017@gmail.com)