POURQUOI AÉRER OU VENTILER

POUR LA SANTÉ

LES ATTEINTES DES VOIES RESPIRATOIRES (SUPÉRIEURES ET INFÉRIEURES)

Sources potentielles:
Les atteintes des voies respiratoires peuvent être provoquées par différentes causes: courants d'air, l'humidité de l'air élevée, COV, les biocides, les moisissures, les fibres minérales, NOx

Recommandations générales:

- Assurez un taux d'humidité convenable (entre 40 et 60%), en ventilant ou en aérant correctement (ne fermez jamais tout à fait les grilles de ventilation, ou ouvrez les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes), en limitant la production de vapeur d'eau, en réparant les problèmes d'humidité,…
- Evitez le plus possible les produits nocifs à l'intérieur.
- Ne fumez pas à l'intérieur.
- Ventilez ou aérez correctement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes.

LES TROUBLES DIGESTIFS (NAUSÉES, VOMISSEMENTS, DOULEURS ABDOMINALES ATYPIQUES)

Sources potentielles:
Les atteintes digestives peuvent être provoquées par différentes causes: COV, les biocides, CO, les moisissures

Recommandations générales:

- Evitez le plus possible les produits nocifs à l'intérieur.
- Assurez-vous que l'installation de chauffage fonctionne correctement et que le chauffe-eau soit en bon état.
- Faites vérifier les installations de combustion au moins une fois par an.
- Optez pour un appareil de combustion étanche
- Ne fumez pas à l'intérieur
- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes.

LES MANIFESTATIONS CUTANÉES (ECZÉMAS, DERMATITES ATOPIQUES)

Sources potentielles:
Les manifestations cutanées peuvent être provoquées par différentes causes: COV, les biocides, les moisissures, les fibres minérales

Recommandations générales:

- Assurez un taux d'humidité convenable (entre 40 et 60%), en ventilant ou aérant correctement (ne fermez jamais tout à fait les grilles de ventilation, ou ouvrez les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes), en limitant la production de vapeur d'eau, en réparant les problèmes d'humidité,…
- Evitez le plus possible les produits nocifs dans la maison.
- Ne fumez pas à l'intérieur.
- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes.

LES SYMPTÔMES GÉNÉRAUX (FATIGUES CHRONIQUES, MALAISES ATYPIQUES, CÉPHALÉES)

Sources potentielles:
Les symptômes généraux peuvent être provoqués par différentes causes: bruit, COV, formaldéhyde, les biocides, CO

Recommandations générales:

- Assurez un taux d'humidité convenable (entre 40 et 60%), en ventilant ou aérant correctement (ne fermez jamais tout à fait les grilles de ventilation, ou ouvrez les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes), en limitant la production de vapeur d'eau, en réparant les problèmes d'humidité,…
- Assurez-vous que l'installation de chauffage fonctionne correctement et que le chauffe-eau soit en bon état.
- Faites vérifier les installations de combustion au moins une fois par an.
- Optez pour un appareil de combustion étanche
- Evitez le plus possible les produits nocifs à l'intérieur.
- Diminuez le bruit à la source.
- Placez un isolant acoustique pour diminuer les bruits d'extérieurs et/ou un isolant acoustique au niveau du sol et des murs.
- Ne fumez pas à l'intérieur.
- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes

Recommandations en matière de ventilation ou d'aération:

- Ventilation naturelle: si le bruit vient de l'extérieur, placez des absorbants acoustiques sur les grilles d'amenée d'air.
- Assurez une ventilation ou aération permanente dans la chambre où se trouve l'installation de chauffage. Ventilez ou aérez les autres chambres régulièrement. La bonne façon de faire est expliquée dans la partie II.

LES TROUBLES NEUROPSYCHIQUES (VERTIGES, PARESTHÉSIES, TROUBLES DE L'HUMEUR, DE L'APPRENTISSAGE, DE LA MÉMOIRE,...)

Sources potentielles:
Les troubles neuropsychiques peuvent être provoqués par différentes causes: COV, les biocides, CO, les fibres minérales.

Recommandations générales:

- Assurez un taux d'humidité convenable (entre 40 et 60%), en ventilant ou aérant correctement (ne fermez jamais tout à fait les grilles de ventilation, ou ouvrez les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes), en limitant la production de vapeur d'eau, en réparant les problèmes d'humidité,…
- Assurez-vous que l'installation de chauffage fonctionne correctement et que le chauffe-eau soit en bon état.
- Faites vérifier les installations de combustion au moins une fois par an.
- Optez pour un appareil de combustion étanche
- Evitez le plus possible les produits nocifs à l'intérieur.
- Ne fumez pas à l'intérieur.
- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes.

RÉACTIONS ALLERGIQUE

Sources potentielles:
Certaines personnes font des réactions allergiques à certains allergènes. Parmi ces réactions allergiques, il y a le rhume des foins, les allergies aux pollens, les allergies aux acariens et beaucoup d'hypersensibilités aux produits chimiques. Comme exemples d'allergènes citons les acariens, le pollen d'arbres et de graminées en fleurs, et les produits chimiques.

Recommandations générales:

- Les personnes sensibles à certains allergènes doivent essayer de les éviter au maximum
- Prévoyez des filtres dans les dispositifs d'amenée d'air.
- La pluie rince le pollen du ciel. Aérez donc votre logement après une bonne pluie.
- Les personnes qui sont sensibles aux acariens doivent essayer de rendre les conditions de vie des acariens les plus difficiles possible. Voici quelques habitudes qui peuvent aider :
    - Les pièces de vie doivent être sèches : chauffez suffisamment.
    - Lavez la literie à 60°C
    - Eliminez les poussières et les sources de poussières
    - Prenez soin de bien ventiler ou aérer. Vous pouvez le faire soit en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes.