

Comment bien aérer sa maison ?

Bien aérer sa maison, c'est absolument indispensable ! Cela permet notamment :

- **d'éliminer les polluants domestiques** (solvants, produits d'entretien, colle, ammoniac, spores de champignon et moisissures...)
- de diminuer la pollution du **tabac**
- d'éliminer les **odeurs**
- **d'évacuer le CO2** de la respiration et des combustions et d'augmenter le **taux d'oxygène**
- de **diminuer le taux d'humidité** et ainsi de renforcer **l'efficacité du chauffage**

Tout bénéfique pour votre **santé**, votre **confort** et votre **portefeuille** !

Mais comment procéder pour aérer sans pour autant refroidir toute la maison ? Voici quelques conseils.

2 fois par jour, 15 minutes suffisent pour bien aérer

Une fenêtre ouverte pendant **15 minutes** suffit ! Tout simplement. Avec cette méthode, seul l'air intérieur sera refroidi. Il suffira de quelques minutes pour réchauffer la pièce à nouveau.

Laisser une fenêtre oscillo-battante entrouverte pendant toute la journée, par contre, n'est pas efficace : cela refroidit les murs et coûte beaucoup plus cher à réchauffer.

Aérez de préférence avant 10h ou après 21h

L'air extérieur est **moins pollué** avant 10h ou après 21h. Privilégiez donc ces moments et, si vous en avez la possibilité, ouvrez plutôt les fenêtres qui ne se trouvent pas côté rue.

Ne vous inquiétez pas trop de la pollution cependant : des études ont montré que l'air intérieur des bureaux et habitations est en moyenne plus pollué que l'air extérieur !

Priorité à la cuisine et la salle de bain

La **cuisine** et la **salle de bain** sont les pièces qui profitent le plus d'une bonne aération. Viennent ensuite les chambres à coucher.

Dans les autres pièces, l'air circule généralement correctement. Il est donc moins important d'aérer régulièrement, sauf si un problème d'humidité se présente.

Aérer ou ventiler ?

Si aérer s'effectue de manière ponctuelle, l'installation d'un système de ventilation permet d'assurer le renouvellement de l'air en continu. C'est également une solution pour les pièces qui ne disposent pas de fenêtre (la salle de bain par exemple).

Plusieurs systèmes de ventilation existent et certaines fenêtres sont même aujourd'hui équipées de grilles d'aération réglables qui permettent d'ajuster le passage de l'air.

Diminuez le chauffage. Vous pouvez même l'éteindre pendant que vous aérez.
Durant l'hiver, il faut aussi ventiler et aérer mais ne laissez pas la température se refroidir.
Maintenez au moins 15°C au thermomètre, pour éviter la condensation.

Source : <https://www.energuide.be/>