

LAISSEZ RESPIRER VOTRE MAISON

La qualité de l'air dans votre maison est souvent bien mauvaise qu'à l'extérieur. Pour que l'air dans votre maison reste saine et propre, il est important d'aérer et de ventiler régulièrement. En fait, ce sont deux éléments-clés pour une habitation saine, qui vous permettent d'éviter des cas de rétention d'eau et d'autres produits nocifs liés aux problèmes de santé, tels que l'irritation des yeux, les maux de tête, les nausées, ...

'Ventilez 24/24 et aérez comme extra'.

La ventilation consiste en le renouvellement permanent de l'air dans votre maison. L'air humide et vicié à l'intérieur est ainsi remplacé par de l'air frais et riche en oxygène venant de l'extérieur. En ventilant bien et de façon permanente, vous améliorerez la qualité de l'air à l'intérieur et donc votre santé!

Comment ventiler?

- à l'aide d'un système de ventilation mécanique et contrôlé
- laissez les fenêtres légèrement ouvertes
- créez un courant d'air en ouvrant des fenêtres opposées

L'aération consiste en ouvrir toutes grandes les fenêtres et les portes qui donnent sur l'extérieur, ce qui vous permet de créer un courant d'air de courte durée, mais qui massif et « frais ». L'aération sert de complément à la ventilation permanente et se fait préférablement plusieurs fois par jour pendant un quart d'heure, car l'effet de l'aération disparaît dans la demi-heure suivant la fermeture des fenêtres.

Voici quelques conseils pour une ventilation et une aération optimales:

- Nettoyez régulièrement les grilles d'aération (tous les trois mois) en les ouvrant et en enlevant la poussière et les saletés.
- Prévoyez une aération supplémentaire après certaines activités, telles que prendre une douche/un bain ou cuisiner.
- Éteignez temporairement le chauffage quand vous aérez votre maison.
- N'oubliez pas de ventiler et d'aérer en hiver.
- Évitez de sécher votre linge à l'intérieur de votre maison à cause de l'augmentation du taux d'humidité.
- Utilisez une hotte aspirante dans votre cuisine.