

# Logement tout confort

## Chauffage et aération



## 2 La chaleur est un bien précieux Tout savoir sur la chaleur

Régler correctement le thermostat



### Que faire pour se sentir à l'aise chez soi?

#### La sensation d'inconfort peut provenir de causes très diverses:

Les courants d'air, un air trop sec, des fenêtres froides, ou encore la qualité du sol et des murs jouent un rôle important. Votre bien-être dépend aussi de votre habillement et de vos activités. Quand vous bougez, vous dégagez davantage de chaleur qu'en restant assis. Donc: il n'existe pas de température ambiante «idéale».

### Quelles sont les températures ambiantes agréables?

#### Dans les pièces d'habitation et les bureaux, c'est à 20° C qu'on se sent le mieux.

Pour les personnes âgées, on chauffera un peu plus. En revanche, mieux vaut laisser les chambres à coucher plus fraîches. Il n'est ni utile ni recommandé de chauffer les jardins d'hiver, les caves, les rangements et les garages.

### Que faire quand on a trop chaud?

#### Une aération prolongée refroidit beaucoup l'appartement, mais c'est aussi un énorme gaspillage d'énergie.

Donc: réduisez la température ou laissez aux thermostats le soin de le faire automatiquement.

### Que faire quand on a froid?

#### Les fenêtres entrouvertes laissent s'échapper beaucoup de chaleur.

Donc: fermez les fenêtres et les impostes. L'idéal est d'aérer en grand, mais brièvement, trois à cinq fois par jour. Laissez toutes vos fenêtres ouvertes pendant une petite dizaine de minutes.

#### On n'est pas à l'aise là où il y a des courants.

Donc: isolez ou faites isoler les fenêtres et les portes (colmatez les joints). Fermez le clapet de la cheminée quand vous ne l'utilisez pas, et faites vérifier régulièrement son étanchéité.

#### Si des meubles ou des rideaux cachent les radiateurs, la chaleur reste derrière et s'échappe par les fenêtres.

Donc: déplacez ces meubles et tirez sur le côté les rideaux pour que les radiateurs puissent diffuser leur chaleur dans la pièce.

#### La chaleur s'échappe aussi par les fenêtres fermées.

Donc: la nuit, fermez les stores ou les volets pour atténuer le refroidissement des pièces. Si vous dormez fenêtres ouvertes, fermez les radiateurs (en plaçant la vanne thermostatique sur \* = position hors gel) avant d'aller vous coucher.

Température idéale des pièces: 20° C



**A quoi prendre garde avec les cheminées, les fourneaux à bois et les chauffages au sol?**

**Ces installations de chauffage consomment beaucoup d'énergie si on ne s'en sert pas correctement. C'est vrai aussi pour les cheminées et les fourneaux à bois.**

Donc: n'utilisez que des combustibles adaptés pour les cheminées et les fourneaux à bois (papier naturel, papier d'allumage, bois exempt de colle ou de peinture), jamais d'ordures ménagères. Fermez les clapets d'aération et d'évacuation des cheminées et des fourneaux quand vous ne les utilisez pas (tout cela figure dans le mode d'emploi des appareils, n'oubliez pas de le consulter).

**Les chauffages au sol tempèrent les pièces au moyen d'un réseau de tuyaux enfouis dans le sol. Dès lors, le choix du revêtement de sol joue un rôle primordial. Des revêtements supplémentaires comme des tapis empêchent la chaleur de se diffuser correctement. Au lieu de faire plus chaud, il fait plus froid.**

Donc: n'ajoutez rien par-dessus le sol.

## <sup>4</sup> Question d'énergie et d'environnement



Laisser les radiateurs bien dégagés

N'aérer que brièvement

Sans énergie, rien ne fonctionne: votre appartement reste froid et vous ne vous y sentez pas bien. Mais on consomme souvent de l'énergie pour rien parce que les fenêtres restent ouvertes ou que les murs sont mal isolés. Et que fait-on? On tourne la vanne du radiateur pour avoir plus chaud. Pour élever d'un degré la température des pièces, il faut 6% d'énergie en plus. De quoi faire du tort à votre porte-monnaie et à l'environnement. Vous pouvez faire quelque chose pour y remédier. Comment chauffer et aérer judicieusement tout en ménageant l'environnement, voilà ce que vous découvrirez dans cette brochure.

# On a tous besoin d'air frais

## Tout savoir sur l'aération



**Toujours aérer après la douche ou le bain**



**Aérer en grand de trois à cinq fois par jour**

### Comment aérer correctement?

**En aérant, on fait rentrer de l'air frais dans l'appartement mais les murs se refroidissent. Il y a beaucoup d'énergie qui s'envole.**

Donc: aérez brièvement mais en grand de trois à cinq fois par jour, en ouvrant entièrement le plus de fenêtres possible, pendant dix minutes au maximum.

**Fenêtres basculantes: bien souvent, les fenêtres basculantes de la cuisine, de la salle de bain ou d'autres pièces restent constamment ouvertes. C'est inutile, et en plus c'est un véritable gaspillage d'énergie. Une fenêtre basculante ouverte en permanence en hiver, c'est 200 litres de mazout consommés pour rien.**

Donc: n'ouvrez les fenêtres basculantes que pendant l'aération.

### Que faire quand l'air de l'appartement est trop sec?

**Voilà qui va vous surprendre: l'air n'est trop sec que dans les appartements mal isolés et surchauffés. L'humidité naturelle de l'air s'échappe par les fissures et le chauffage dessèche l'air des pièces.**

Donc: après avoir fait isoler (colmater) les joints des fenêtres, baissez les radiateurs et aérez en grand pendant dix minutes. N'enclenchez l'évacuation d'air de la cuisine et des WC que lorsque cela s'impose.

### Un humidificateur d'air n'est qu'exceptionnellement utile.

Si vous voulez en acheter un, vérifiez qu'il est muni d'un hygromètre destiné à l'enclenchement et au déclenchement garantissant une bonne hygrométrie (régler l'appareil sur une hygrométrie de 45%). Renseignez-vous sur sa consommation d'électricité, car il existe de grosses différences (vous trouvez les meilleurs appareils sur le site [www.topten.ch](http://www.topten.ch)).

### Que faire quand l'air de l'appartement est trop humide?

**Quand vous cuisinez, quand vous vous douchez ou que vous vous baignez, il y a de la vapeur qui se dégage. Il se forme alors de la condensation qui peut créer des taches inesthétiques et même faire apparaître des moisissures sur les murs et les plafonds, ce qui ne manque pas de détériorer les meubles autant que le bâtiment.**

Donc: quand vous cuisinez, laissez les couvercles sur les casseroles ou utilisez une marmite à vapeur. Vous économisez du temps et de l'énergie!

- Après la douche ou le bain, aérez en grand; n'ouvrez la porte de la salle de bain qu'après avoir aéré.
- S'il se forme de la moisissure derrière les meubles, déplacez-les pour laisser au moins 5 à 10 centimètres entre eux et la paroi. L'air circulera mieux et séchera les endroits humides.
- Ne faites pas sécher votre linge dans l'appartement.
- Posez un hygromètre. Aérez quand il y a plus de 45% d'humidité relative en hiver, plus de 60% au printemps et en automne.

# <sup>6</sup> Chaleur, air et ambiance

## Que peuvent faire les propriétaires?

### Aux bailleurs: Comment soutenir les locataires?

**Encouragez-les à tenir compte des impératifs énergétiques. Distribuez cette brochure en insistant sur la simplicité des mesures qui permettent de diminuer la consommation d'énergie.**

### Quelles dispositions supplémentaires les propriétaires peuvent-ils prendre pour chauffer en consommant moins d'énergie et sans devoir augmenter les loyers pour autant?

**Le rayonnement solaire et la chaleur des appareils de cuisine peuvent contribuer à chauffer les logements.**

Donc: faites poser des vannes thermostatiques. Le thermostat tient compte des sources de chaleur extérieures et intérieures pour maintenir la température ambiante à la hauteur désirée.

**Si votre immeuble consomme trop d'énergie pour le chauffage, c'est peut-être à cause de lacunes dans l'exploitation de l'installation de chauffage.**

Donc: optimisez l'exploitation de l'installation. Vous trouverez tous les conseils utiles à cet effet dans «Le guide du chauffage à l'intention des concierges» édité par l'Office fédéral de l'énergie (voir sous «Autres informations»).

**S'ils sont soucieux de l'environnement, les locataires consomment moins d'énergie. Il faut les récompenser.**

Donc: recourez au décompte individuel des frais de chauffage et d'eau chaude DIFC. Si vous devez faire face à des coûts énergétiques élevés, vous en bénéficiez aussi. En facturant individuellement les coûts de chauffage d'un immeuble locatif en fonction de la consommation réelle de chaque locataire, vous pouvez économiser en moyenne de 10% à 15% d'énergie.

### Le propriétaire peut aussi entreprendre des travaux permettant de réduire massivement la consommation d'énergie:

**Les façades et les surfaces vitrées, mais aussi les plafonds des caves et les sols des combles laissent la chaleur s'échapper.**

Donc: isolez les façades, les plafonds, les sols et les fenêtres. S'il faut changer les fenêtres, ne posez des fenêtres basculantes que dans les cuisines et les salles de bain.

**Entretenez régulièrement votre immeuble. Il conservera ainsi toute sa valeur et offrira des appartements de bonne qualité. Si vous transformez ou rénovez votre immeuble, c'est l'occasion rêvée d'améliorer l'isolation thermique.**

Donc: étudiez les mesures permettant d'intégrer les améliorations énergétiques dans la planification de l'entretien. Une bonne ventilation améliore le confort, réduit les problèmes d'humidité et ne réclame que peu d'énergie.

Pour tout savoir sur les mesures utiles à prendre dans ce domaine et dans d'autres, commandez la fiche «Assainissement sur mesure, pour un confort optimal» (voir sous «Autres informations»). Pour toutes vos questions, vous pouvez aussi vous adresser au service de l'énergie de votre canton.

## Documentation

### Vous pouvez obtenir des fiches sur les thèmes suivants:

- Logement tout confort. Chauffage et aération
- Assainissement sur mesure. Pour un confort optimal
- Cibler les dépenses énergétiques du ménage
- Le jardin d'hiver. Un coin de paradis!
- MINERGIE, le confort économique!
- Rester au frais tout l'été, chez soi et au travail
- Décomptes individuels. Frais de chauffage et d'eau chaude
- Réinventez l'eau chaude! Tout sur le bon usage de l'eau sanitaire
- Linge propre pour pas cher. Faire sa lessive sans lessiver le porte-monnaie
- Le chauffage optimal pour votre maison
- Rénovez votre bâtiment! Pas à pas vers le confort moderne
- Le programme SuisseEnergie (rapport annuel)
  
- Chauffez futé! Votre chauffage gratuit 1 an sur 6 N° OFCL 805 198 f
- Le guide du chauffage à l'intention des concierges N° OFCL 805 157 f
- Faites (votre) place au soleil! L'énergie solaire accessible à tous

## Impressum

### Réalisation:

Service de protection de l'environnement de la Ville de Zurich (version allemande)

### Traduction:

Jacques Dépraz, Transcript, 1147 Montricher

### Photos:

Maatjesdesign GmbH, 8045 Zurich

### Mise en page:

René Besson, Atelier Créatec, 1143 Apples

### Impression:

Imprimerie St-Paul, 1701 Fribourg, février 2006

## Vos contacts

- FR** Service des transports et de l'énergie  
Rue Joseph-Piller 13, 1701 FRIBOURG  
Tél. 026 305 28 41  
[ste@fr.ch](mailto:ste@fr.ch)
- GE** Service cantonal de l'énergie  
Rue du Puits St-Pierre 4, 1204 GENEVE  
Tél. 022 327 23 23  
[scane@etat.ge.ch](mailto:scane@etat.ge.ch)
- JU** Service des transports et de l'énergie  
Rue des Moulins 2, 2800 DELEMONT  
Tél. 032 420 53 90  
[energie.info@jura.ch](mailto:energie.info@jura.ch)
- JU-BE** Service d'information sur les économies d'énergie  
Rue de la Préfecture 2, 2608 COURTELARY (BE)  
Tél. 032 944 18 40
- NE** Service cantonal de l'énergie  
Rue de Tivoli 16, 2000 NEUCHÂTEL  
Tél. 032 889 47 26  
[infoenergie@ne.ch](mailto:infoenergie@ne.ch)
- VD** SEVEN, Division Energie  
Rue du Valentin 27, 1014 LAUSANNE  
Tél. 021 316 95 55  
[info.energie@vd.ch](mailto:info.energie@vd.ch)
- VS** Service de l'énergie  
Av. du Midi 7, CP 478, 1951 SION  
Tél. 027 606 31 00  
[energie@admin.vs.ch](mailto:energie@admin.vs.ch)

- [www.crde.ch](http://www.crde.ch)

## Commande

- auprès des services de l'énergie
- [www.bbl.admin.ch/bundespublikationen](http://www.bbl.admin.ch/bundespublikationen), N° 805.109.f (existe aussi en allemand et en italien)

# <sup>8</sup> Sites intéressants

## WWW

Les meilleurs appareils ménagers et de bureau:

- [www.topten.ch](http://www.topten.ch)

EtiquetteEnergie pour appareils électriques:

- [www.energieetiquette.ch](http://www.energieetiquette.ch)

Vos bilans énergétique et CO<sub>2</sub> personnels:

- [www.footprint.ch](http://www.footprint.ch)
- [www.novatlantis.ch](http://www.novatlantis.ch) (en allemand)

Votre consommation d'énergie et votre potentiel d'économie:

- [www.energybox.ch](http://www.energybox.ch)

Standard pour une construction et une transformation énergétiquement optimales:

- [www.minergie.ch](http://www.minergie.ch)

### SuisseEnergie

Office fédéral de l'énergie OFEN, Worbentalstrasse 32, CH-3063 Ittigen · Adresse postale: CH-3003 Berne  
Tél. 031 322 56 11, Fax 031 323 25 00 · [office@bfe.admin.ch](mailto:office@bfe.admin.ch) · [www.suisse-energie.ch](http://www.suisse-energie.ch)