Votre maison est-elle *saine* ?

Healthy Home Coach mesure et analyse ce qui est invisible ou difficile à percevoir : la qualité de l'air, l'humidité, la température et le bruit. Si l'un des paramètres mesurés dépasse le seuil recommandé par l'EPA*, **Healthy Home Coach** vous informe et vous indique comment améliorer votre environnement intérieur.

*Agence américaine pour la Protection de l'Environnement

QUALITÉ DE L'AIR

1150ppm

La qualité de l'air est considérée comme mauvaise lorsque le nombre de particules par million (ppm) de Dioxyde de Carbonne (CO2) atteint 1150.
Le CO2 est l'indicateur le plus fiable pour juger de la qualité de l'air intérieur.
Le CO2 augmente lorsqu'une pièce n'a pas été aérée pendant plusieurs heures. Trop élevé, il est néfaste pour la concentration et le sommeil.

HUMIDITÉ

45 %

Pour un environnement sain, le niveau d'humidité doit être compris entre 30 et 60% d'humidité relative (HR).
La climatisation ou le chauffage peuvent assécher l'environnement. Au contraire, l'air intérieur devient trop humide dès qu'il pleut dehors.
Un air sec peut provoquer des démangeaisons cutanées et réduire les défenses naturelles contre les infections. Un air trop humide augmente le risque de moisissure, de rouille et d'oxydation, il accélère aussi la propagation des champignons.
Un taux d'humidité élevé est fortement déconseillé pour les personnes asthmatiques et peut entraîner des risques d'allergies ou les aggraver.

TEMPÉRATURE

22°C

Une température idéale doit être comprise entre 17 et 26°C.
Les températures extérieures et l'isolation de la maison peuvent faire chuter ou élever la température d'une pièce. Par exemple, une pièce très exposée au soleil ou un chauffage mal réglé dans celle-ci peut rapidement augmenter sa température et il peut vite y faire trop chaud.
Des températures trop élevées peuvent générer des maux de tête et une déshydratation. Respirer de l'air chaud peut déclencher des crises d'asthme.
Inversement, des températures trop froides peuvent être à l'origine de maladies respiratoires et d'infections.

BRUIT

70 dB

L'environnement est considéré comme trop bruyant quand le niveau sonore dépasse 60 décibels (dB).
Si le son de la radio ou de la télévision est trop élevé, cela peut perturber le sommeil : la phase d'endormissement est plus longue et la nuit est agitée.
Un niveau sonore élevé gêne la concentration et est source de stress.

Créer un environnement sain à la maison, BALAYER *les idées reçues*

Nous passons 90% de notre temps à l'intérieur, que ce soit à la maison, dans les transports ou au bureau. Si les français sont conscients de l'impact nocif de la pollution extérieure sur leur santé, ils sont mal informés des conséquences néfastes de la pollution intérieure sur leur bien-être. Netatmo décrypte 6 idées reçues pour adopter les bons réflexes et créer un espace de vie sain.

*source : EPA (Agence américaine pour la Protection de l'Environnement)

IDÉE REÇUE #1 : « L'air extérieur est plus pollué que l'air intérieur »

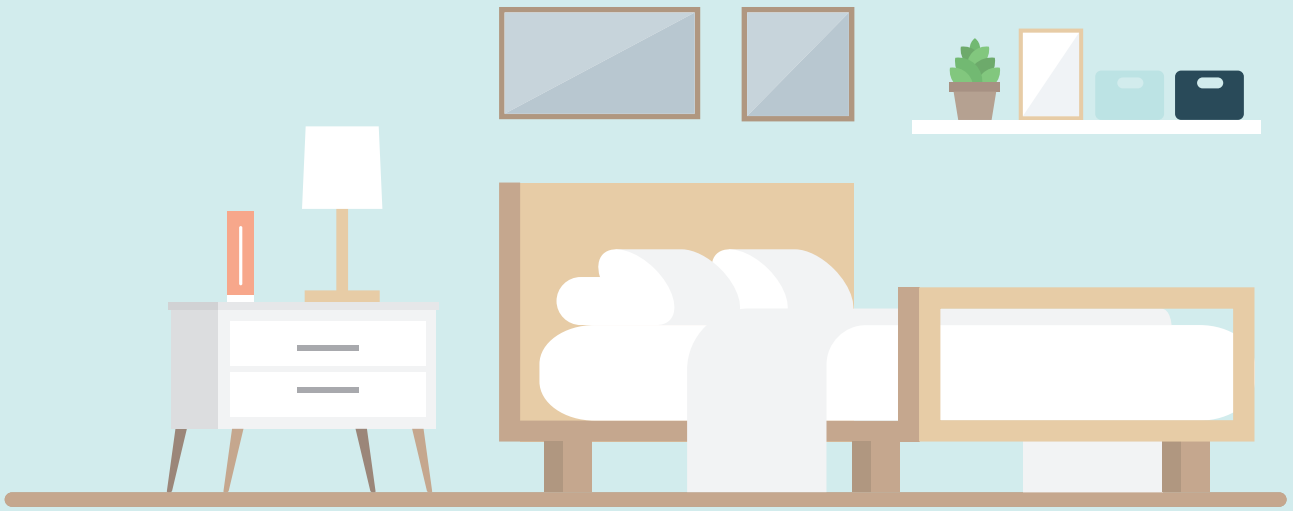
FAUX – 6 français sur 10 pensent à tort que l'air extérieur est plus pollué que l'air intérieur. Les polluants peuvent être 3 à 8 fois plus élevés dans la maison qu'à l'extérieur*. Faire des travaux, la cuisine ou le ménage, allumer des bougies, des bâtons d'encens ou installer du mobilier neuf chez soi, dégage des polluants qui sont diffusés dans l'air et se concentrent si les pièces ne sont pas aérées. L'exposition à la pollution intérieure a un impact négatif sur les bronches des personnes allergiques ou asthmatiques mais aussi sur le niveau de concentration ou les maux de tête. C'est pourquoi il faut régulièrement renouveler l'air intérieur pour avoir une maison saine.

IDÉE REÇUE #2 : « Aérer pollue l'air intérieur de la maison »

FAUX – Quelle que soit la saison, et même lors des pics de pollution, il faut ouvrir en grand ses fenêtres 5 à 10 minutes matin et soir pour évacuer la pollution domestique. L'air intérieur est 3 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur*. Aérer ses pièces permet de réduire la concentration de CO2 mesurée. Le CO2 est l'indicateur le plus fiable pour mesurer le confinement des espaces. Trop élevé, il est néfaste pour la concentration, le sommeil et peut provoquer des maux de tête.
En renouvelant l'air intérieur, le taux de CO2 baisse et les mauvaises odeurs, la poussière ainsi que le trop plein d'humidité sont évacués.

IDÉE REÇUE #3 : « Un système de ventilation suffit pour assainir l'air »

FAUX – Disposer d'un système de VMC (ventilation mécanique contrôlée) ne garantit pas un renouvellement de l'air suffisant. Les systèmes de ventilation ne sont pas toujours bien posés, réglés et entretenus. Souvent bruyants, les occupants de la maison choisissent de ne pas les mettre en marche pour éviter les bruits parasites. Rien ne remplace une aération naturelle des pièces. Il ne faut donc pas hésiter à ouvrir les fenêtres en grand pendant quelques minutes matin et soir, quelle que soit la saison, pour renouveler l'air.



IDÉE REÇUE #4 : « Le bruit ne perturbe pas le sommeil »

VRAI ET FAUX – Le sommeil est fragile et peut être perturbé par un bruit supérieur à 55 dB soit le volume d'une conversation normale. Le sommeil n'est pas un état unique, mais une succession d'étapes. Sans forcément réveiller la personne endormie, un bruit peut provoquer une modification de la séquence des étapes du sommeil. Le sommeil sera alors moins réparateur. Même si l'organisme s'habitue au bruit en période de sommeil, les fonctions physiologiques sont affectées.

*source : EPA (Agence américaine pour la Protection de l'Environnement)

IDÉE REÇUE #5 : « Il faut préférer un air sec »

FAUX – Si un air trop humide n'est pas conseillé, **un trop faible niveau d'humidité – inférieur à 30% – peut provoquer des démangeaisons cutanées, assécher les muqueuses, affaiblir les défenses immunitaires et gêner la respiration.** Pour un confort optimal, le taux d'humidité relative doit être compris entre 30 et 60%*. Au-delà, les risques de moisissures augmentent. Il est donc nécessaire de mesurer le taux d'humidité dans la maison et de mettre en marche un humidificateur quand l'air est trop sec ou d'ouvrir sa fenêtre s'il est trop humide.

IDÉE REÇUE #6 : « Bébé doit avoir chaud pour bien dormir »

FAUX – À la naissance, le système de thermorégulation des bébés n'est pas mature : les bébés ne régulent pas leur température corporelle et ne s'adaptent pas aux variations de climat. Pour leur assurer un bon sommeil, leur chambre ne doit pas être trop chauffée : la température recommandée est de 18°C. L'air de la chambre ne doit être ni trop humide, ni trop sec et renouvelé chaque jour pour éviter la multiplication des bactéries. Il est important de contrôler la températureet l'environnement de la chambre de son bébé pour qu'il dorme bien et ne soit pas exposé à des microbes.