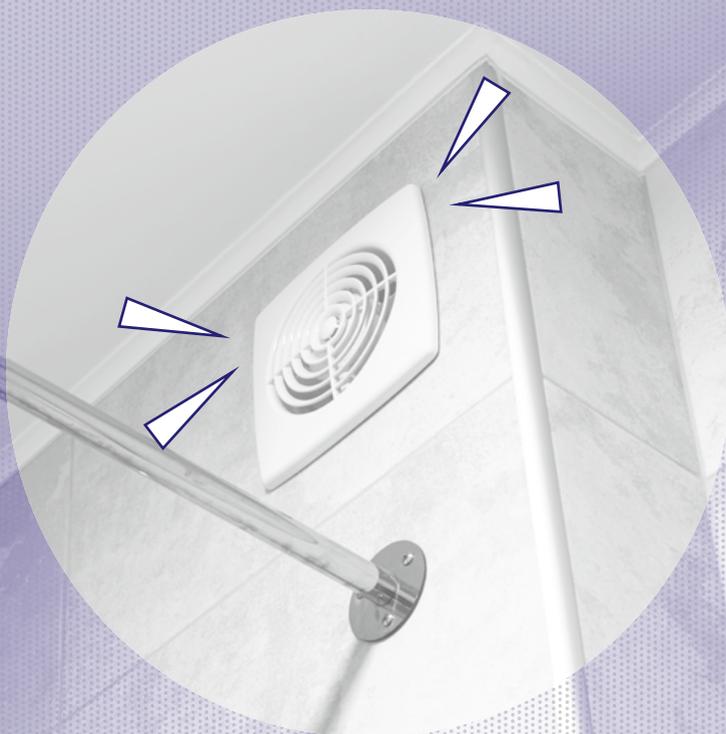


COMMENT?

Améliorer la qualité de l'air chez soi



DES POLLUTIONS INSOUPÇONNÉES

P. 4

RENOUVELER L'AIR POUR ÉVACUER LES POLLUANTS

P. 6

DE BONNES HABITUDES POUR UN AIR SAIN

P. 10

INSTALLER UN SYSTÈME DE VENTILATION

P. 12

CONSERVER UNE VENTILATION EFFICACE SUR LE LONG TERME

P. 18



Ce document est édité par l'ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique: beaideas - **Rédaction:** ADEME, agence Giboulées - **Illustrations:** Claire Lanoë - **Photos:** couverture: © Freepik ; page 3: © Vadim Georgiev/Shutterstock, page 6: © Sergey Mironov/Shutterstock ; page 7 : © Bonsales/Shutterstock ; page 8: © Zlatan Durakovic/Adobe Stock ; page 9: © Underdogstudio/Adobe Stock ; page 11: © New Africa/Shutterstock ; page 15: © Valeriy Surujiu/Shutterstock ; page 17: © Ronstik/Fotolia ; page 18: © Oleg Opryshko/Shutterstock - **Impression:** L'Artésienne

UN LOGEMENT BIEN VENTILÉ, POUR UN AIR DE QUALITÉ

Vivre dans un logement sain, c'est d'abord respirer un air sain.

Et pour garantir une bonne qualité de l'air partout chez soi, la première chose à faire est de réduire au maximum les sources de pollution (parfums d'intérieur, produits ménagers contenant des substances toxiques, éléments d'ameublement ou de décoration émettant des composés organiques volatils...).

Mais ce n'est pas tout: le renouvellement de l'air est tout aussi essentiel. En plus d'aérer votre logement matin et soir, il est important qu'une ventilation mécanique évacue en continu les polluants et l'humidité, qui peuvent dégrader votre environnement de vie, représentant ainsi un risque pour la santé des occupants et pour votre habitation.

Dans de nombreux logements, le renouvellement de l'air n'est pas suffisant. Condensation, moisissures, ou encore décollement de papiers peints sont, entre autres, des signes que l'humidité est mal évacuée. Parfois, la présence d'autres polluants est même insoupçonnée. Ce guide vous aidera à faire le point sur la situation de votre habitation et à trouver les meilleures solutions pour améliorer la qualité de l'air chez vous.



**NOUS PASSONS
ENTRE 60 à 70 %
DU TEMPS dans notre
logement**

Source : Institut de veille sanitaire,
Description du budget espace-
temps et estimation de l'exposition
de la population française dans son
logement, 2010.

**Vous cherchez des conseils
pour rénover votre logement ?**

Contactez un espace conseil France Rénov'.

Pour trouver le conseiller le plus proche de chez vous et sélectionner des professionnels RGE, consultez les annuaires en ligne.



france-renov.gouv.fr

0 808 800 700

Service gratuit
* prix appel

DES POLLUTIONS INSOUPÇONNÉES

EN SAVOIR +



Consultez le site de l'observatoire de la qualité des environnements intérieurs : oqai.fr

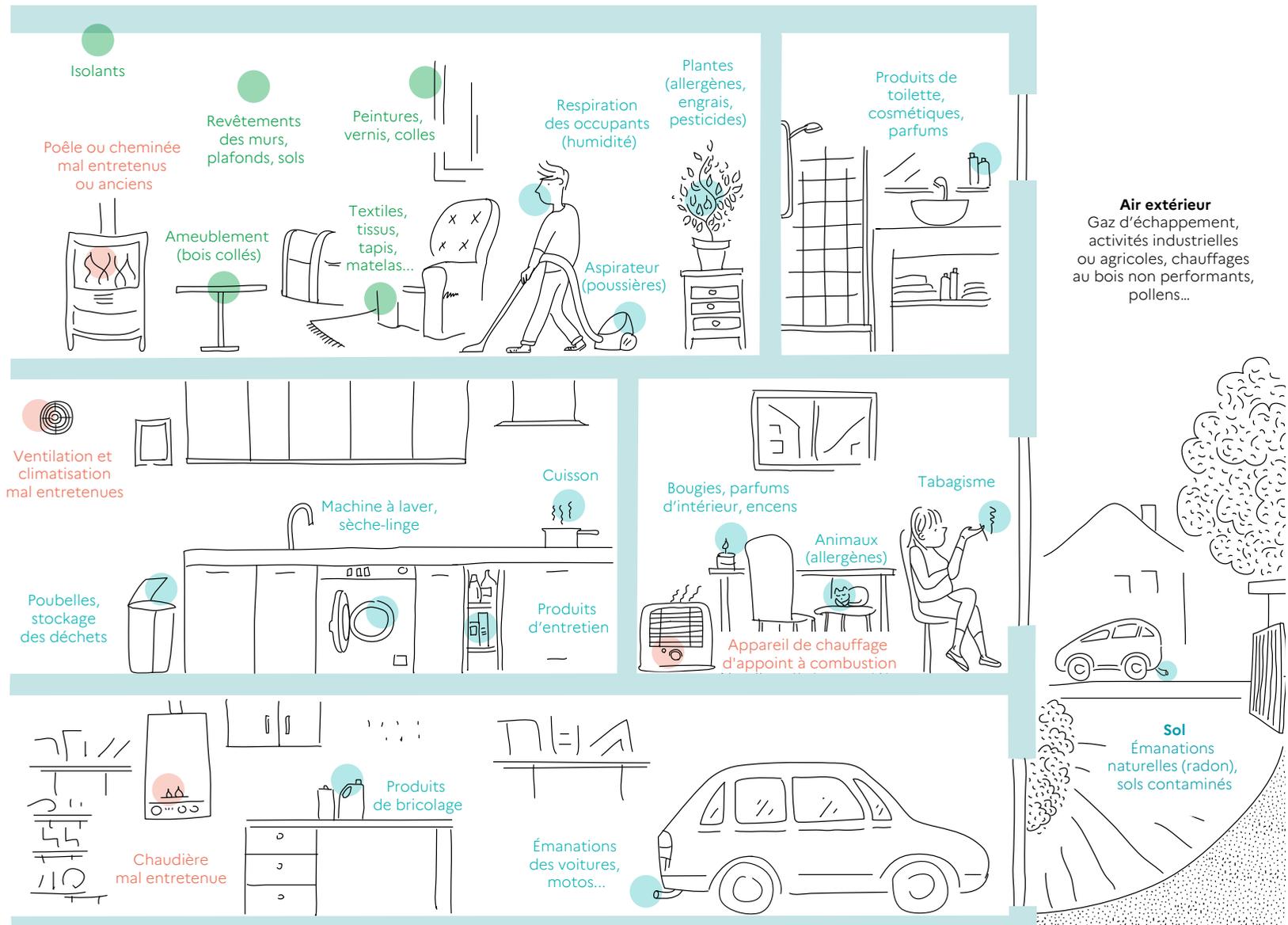
Saviez-vous qu'à l'intérieur de nos logements, l'air est souvent de plus mauvaise qualité qu'à l'extérieur ? On y retrouve toutes sortes de polluants qu'il est indispensable d'évacuer, en ventilant son logement et en aérant régulièrement.

3 GRANDES SOURCES DE POLLUANTS

Les matériaux de construction, la décoration, l'ameublement

Nos activités (cuisine, entretien, toilette...) et nos habitudes (tabagisme...)

Nos équipements (chauffage, ventilation...), notamment lorsqu'ils sont mal entretenus





RENOUVELER L'AIR POUR ÉVACUER LES POLLUANTS

Un renouvellement insuffisant de l'air peut avoir des répercussions sur la santé des occupants, mais aussi générer des dégradations dans l'habitation.

DES POLLUANTS À ÉVACUER EN CONTINU

Des polluants chimiques très présents

- **Les composés organiques volatils (COV)**, qui ont la capacité de s'évaporer à température ambiante. Ils proviennent des colles, peintures, produits d'entretien et de nettoyage, désodorisants, parfums (naturels ou artificiels), feutres... et même de matériaux dits « naturels », comme les bois traités par exemple.
- **Les composés organiques semi-volatils (COSV)**, présents dans l'air ou dans les poussières déposées au sol, qui proviennent généralement des revêtements, des plastifiants ou encore des meubles (produits de traitement du bois, retardateurs de flamme...).

- **Les gaz issus de combustions diverses** (gazinière, chauffe-eau, chauffage au bois, fumée de tabac...), comme les oxydes d'azote (NOx) ou le dioxyde de soufre (SO₂).
- **Les pesticides** (insecticides et fongicides) liés aux traitements des plantes et du bois (meuble, construction).
- **Le monoxyde de carbone (CO)**, un gaz incolore, inodore et mortel à forte concentration, émis par des appareils de chauffage et de production d'eau chaude par combustion mal entretenus ou peu performants.

EN SAVOIR +



Pour connaître les signes d'intoxication au monoxyde de carbone et les gestes à adopter, consultez le site santepubliquefrance.fr



Des particules et des fibres

Éléments de petite taille en suspension dans l'air, les **particules** sont de diverses natures : pollens, poussières naturelles, spores de moisissures, allergènes, produits de combustion... Elles peuvent aussi être le support de polluants, de virus et de bactéries. Leur impact sanitaire dépend



de leur taille et de leur composition. Certaines activités (bricolage, cuisine, ménage...) en produisent des quantités importantes ou favorisent leur suspension dans l'air.

Les **fibres**, quant à elles, sont des particules allongées d'origine végétale (cellulose, chanvre, sisal, jute...) ou minérale (amiante, laines de verre et de roche utilisées pour l'isolation...).

Des polluants biologiques

— **Les agents infectieux** (les bactéries comme les légionelles, virus et toxines) peuvent avoir deux origines principales dans un logement. Ils peuvent provenir des occupants, notamment en cas de maladie contagieuse, ou se développer dans certains équipements mal entretenus, comme les systèmes de production d'eau chaude, la ventilation ou la climatisation. Par ailleurs, les spores de moisissures peuvent provoquer des infections chez les habitants.

— **Les allergènes** sont émis par les moisissures, les animaux domestiques, les plantes, les insectes (blattes), les acariens ou encore les huiles essentielles. Leur prolifération est favorisée par l'humidité et la chaleur.

LE RADON, UN GAZ RADIOACTIF NATUREL

Inodore et incolore, le radon provient du sol et peut s'accumuler dans les logements, en particulier dans les caves où le renouvellement de l'air est souvent faible. Principalement présent dans les régions à sous-sol granitique ou volcanique (Bretagne, Massif central, Corse...), il représente un risque pour la santé en cas d'exposition à de fortes concentrations au fil des années. Si vous habitez dans une commune avec un risque fort d'exposition au radon et que vous souhaitez en connaître la concentration, n'hésitez pas à vous adresser à votre municipalité ou à l'ARS (Agence régionale de santé) qui pourront vous aider dans vos démarches, et à consulter le site : irsn.fr.

EN SAVOIR +



Pour savoir si votre commune est exposée au radon et obtenir des conseils personnalisés, rendez-vous sur recosante.beta.gouv.fr

GARE AUX EXCÈS D'HUMIDITÉ

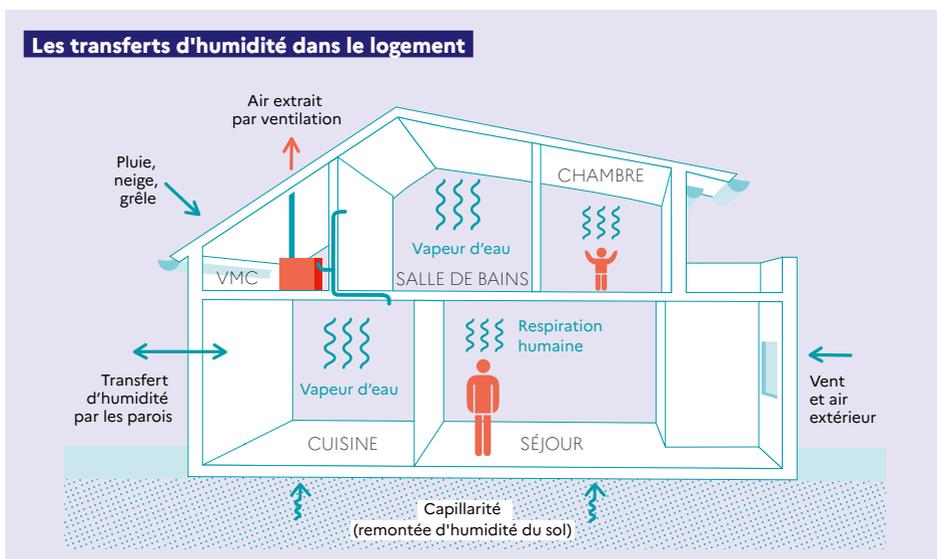
Cuisson, lavage de la vaisselle, séchage du linge, toilette, appareil de chauffage d'appoint à combustion au pétrole ou à l'éthanol, mais aussi respiration humaine : les sources d'humidité sont nombreuses dans la maison. Or, un air trop humide peut être source de dégradations (traces noires sur les murs et aux plafonds, condensation, cloques sur les peintures, dégradation des menuiseries...) et peut aussi générer des polluants en favorisant la prolifération des moisissures et des acariens :

— **les moisissures** se développent principalement dans les pièces humides mal ventilées (cuisine, salle de bains...), sur les murs mal isolés ou au niveau des ponts thermiques. Leurs spores peuvent envahir l'ensemble du logement.

— **Les acariens** vivent dans la poussière. On les retrouve notamment dans la literie, les canapés et les fauteuils en tissu, les tapis, les rideaux, les moquettes...



Parfois bien cachées, voire invisibles, les moisissures sont le signe d'un logement trop humide.



QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

Certains polluants ont des concentrations élevées mais ponctuelles, en fonction de nos activités (fumée de tabac, bricolage, produits d'entretien...), alors que d'autres se diffusent régulièrement, dans des concentrations plus faibles (comme ceux émis par les meubles par exemple).

Une exposition à forte dose aura des effets immédiats, pouvant aller de la simple gêne (réaction aux mauvaises odeurs, irritation des yeux, du nez, de la gorge) à des troubles plus sérieux : nausée, toux, troubles respiratoires, crise d'asthme, voire à l'asphyxie et au décès dans le cas extrême d'une intoxication au monoxyde de carbone (CO).

Une exposition répétée aura des effets à plus long terme, plus difficiles à déterminer. Même à des doses très faibles, l'omniprésence de polluants peut aggraver

ou générer des pathologies chroniques ou des maladies graves. Leur responsabilité est avérée dans les maladies, allergies et troubles respiratoires (hypersensibilité bronchique, diminution de la capacité respiratoire...), et même dans le développement de cancers, s'agissant notamment de la fumée de tabac, de certains COV (formaldéhyde, benzène...), des particules ou encore du radon.

Enfin, tout le monde n'est pas égal devant les risques : les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, certains malades (cardiaques, asthmatiques, bronchitiques, insuffisants respiratoires...) et personnes immunodéprimées sont particulièrement sensibles aux pollutions de l'air.

UN PROBLÈME OU UN DOUTE ? FAITES-VOUS CONSEILLER

Un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI) peut, sur prescription médicale, réaliser des enquêtes à domicile sur la qualité de l'air. Il propose aussi des mesures pour éliminer les polluants domestiques et bénéficier d'un air de meilleure qualité.

EN SAVOIR +



Plus d'infos sur le site
cmei-france.fr





DE BONNES HABITUDES POUR UN AIR SAIN

Gestes utiles, produits à éviter: tour d'horizon de tout ce qu'il faut faire pour bénéficier d'un air sain chez soi.

AÉRER ET LAISSER L'AIR CIRCULER

Même si vous bénéficiez d'un système de ventilation mécanique contrôlée, veillez à **ouvrir grand les fenêtres 5 à 10 minutes le matin et le soir** pour contribuer à garantir un air sain, même en hiver! Pensez aussi à aérer pendant et après les activités émettrices de polluants (passage de l'aspirateur, utilisation de produits d'entretien, séance de bricolage...) ou de vapeur d'eau (douche, bain, lessive, cuisson...).

Autre règle d'or: ne jamais obstruer une bouche d'extraction de ventilation mécanique ou une grille d'aération, et penser à les dépoussiérer régulièrement.

SOIGNER SON INTÉRIEUR SANS POLLUER

Nos activités quotidiennes à la maison peuvent libérer des polluants. Alors, comment les limiter?

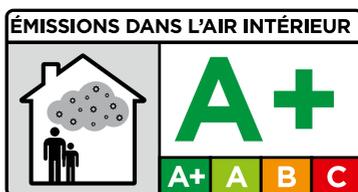
Pour le ménage, privilégiez les produits de nettoyage affichant un label environnemental, ou encore le nettoyage à la vapeur et les chiffons humides ou en microfibrés qui suffisent souvent pour les vitres et le sol.

Côté déco, utilisez des produits peu émissifs: l'étiquette « émissions dans l'air intérieur » présente sur les peintures, papiers peints, vernis, colles... signale leur niveau d'émission

VEILLER AU BON TAUX D'HUMIDITÉ: ENTRE 40 ET 60 %*

Pour contrôler le taux d'humidité d'un mur ou d'une pièce, on peut s'équiper d'un hygromètre. Et si des moisissures apparaissent sur les murs et plafonds, nettoyez-les sans tarder et recherchez-en la cause: fuite d'eau, capillarité, infiltration ou renouvellement d'air insuffisant?

** Source : P. Wolkoff, S.K. Kjærgaard, The dichotomy of relative humidity on indoor air quality, Environment International, 2007*



en COV sur une échelle de A+ (émissions faibles) à C (émissions fortes). Repérez aussi les labels environnementaux pour le mobilier, les matelas ou le linge de maison.

Et pour éviter l'excès d'humidité, source indirecte de polluants, pensez à couvrir les casseroles et à activer la hotte en cuisine, mais aussi à faire sécher le linge à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée.



Attention aux parfums d'intérieur :
une odeur agréable n'est pas
synonyme d'air sain !

DÉSODORISANTS D'INTÉRIEUR : LA FAUSSE BONNE IDÉE

Comme les bougies parfumées ou l'encens, les désodorisants « non combustibles » ont des impacts négatifs sur la qualité de l'air intérieur. Mieux vaut donc limiter l'utilisation de vaporisateurs, gels diffuseurs, mèches et bâtonnets imbibés de parfum liquide ou autres diffuseurs automatiques. Sachez aussi que la première utilisation est plus émissive : pour un spray par exemple, une première vaporisation à l'extérieur est recommandée. Quant aux huiles essentielles, méfiance : au-delà de leurs propriétés antibactériennes, elles peuvent irriter les voies respiratoires ou causer des allergies.

QUE PENSER DES PLANTES ET AUTRES « PURIFICATEURS D'AIR » ?

De nos jours, l'efficacité des plantes pour dépolluer l'air dans les logements n'est pas démontrée. De même, les tests menés sur les purificateurs d'air ne font pas toujours leurs preuves en conditions réelles d'utilisation. Certains peuvent également générer des sous-produits susceptibles d'être nocifs.

EN SAVOIR +



Découvrez les labels
environnementaux conseillés
par l'ADEME



Avis de l'ADEME
*Épuration de l'air intérieur
par photocatalyse*



Étude de l'ADEME
*Plantes et épuration de l'air
intérieur*



Guide
*Comment faire le ménage
de façon plus écologique ?*



INSTALLER UN SYSTÈME DE VENTILATION

Pour renouveler efficacement l'air, il existe différents systèmes de ventilation qui permettent de s'adapter à tous les logements.

LA VENTILATION MÉCANIQUE CONTRÔLÉE

Si les nouveaux logements bénéficient d'une ventilation efficace, cela n'a pas toujours été le cas. Ce n'est qu'au milieu des années 1970 que la ventilation mécanique contrôlée (VMC) a fait son apparition dans les logements neufs mieux isolés. Elle s'est généralisée dans la décennie suivante avec l'instauration, à partir de 1982, d'exigences de débit d'air renouvelé par ventilation (voir tableau ci-dessous).

PENSEZ EFFICACITÉ ET SÉCURITÉ

- Si vous utilisez un chauffage d'appoint au gaz ou au pétrole qui produit de l'humidité, du monoxyde de carbone et d'autres polluants, votre VMC risque d'être insuffisante ou mal adaptée.
- Si vous avez une chaudière ancienne, la VMC peut être incompatible avec des appareils à gaz à circuits non étanches (arrêté du 2 août 1977 modifié le 10 mai 2005).

Les débits d'air exigés par la réglementation*

NOMBRE DE PIÈCES PRINCIPALES	EN GÉNÉRAL			DANS LES CAS SPÉCIFIQUES		
	CUISINE	SALLE DE BAINS	WC	AVEC DISPOSITIFS INDIVIDUELS DE RÉGLAGE		AVEC MODULATION AUTOMATIQUE
				Débit minimal en cuisine	Débit total minimal	Débit total minimal
1	75 m ³ /h	15 m ³ /h	15 m ³ /h	20 m ³ /h	35 m ³ /h	10 m ³ /h
2	90 m ³ /h			30 m ³ /h	60 m ³ /h	
3	105 m ³ /h	30 m ³ /h (15 dans les autres salles d'eau)	30 m ³ /h (15 si plusieurs WC)	45 m ³ /h	75 m ³ /h	15 m ³ /h
4	120 m ³ /h				90 m ³ /h	20 m ³ /h
5	135 m ³ /h				105 m ³ /h	25 m ³ /h
6					120 m ³ /h	30 m ³ /h
7					135 m ³ /h	35 m ³ /h

— Ces valeurs sont exigées pour les bâtiments construits depuis 1982. Les bâtiments construits avant cette date obéissent à la réglementation en vigueur à la date de leur construction, y compris pour la rénovation.

— Certains systèmes hygroréglables peuvent avoir un débit inférieur. On vérifie alors que la pression à la bouche est conforme à leur avis technique (généralement 80 Pascal) pour valider leur fonctionnement.

* Source : Arrêté du 24 mars 1982 relatif à l'aération des logements.

Aujourd'hui, les technologies ont évolué pour mieux prendre en compte la situation du logement: adaptation des débits

grâce aux systèmes hygroréglables, aux détecteurs de présence ou de CO₂, ou encore récupération de chaleur et de froid avec la ventilation double flux.

LA VMC SIMPLE FLUX

Ce système utilise un groupe d'extraction comportant un ventilateur.

— La VMC simple flux autoréglable assure des débits d'air constants, quelles que soient les conditions extérieures (vent, pluie) et intérieures (nombre d'occupants, humidité). Un dispositif de passage en grand débit est accessible dans la cuisine (ficelle à tirer, interrupteur, télécommande...) pour augmenter la ventilation si nécessaire (cuisson, émission de vapeur d'eau...).

! POINTS DE VIGILANCE

- Ce système ne tient pas compte de l'humidité intérieure.
- Pour diminuer les nuisances sonores venant de l'extérieur, des entrées d'air acoustiques peuvent être prévues (pour la VMC simple flux hygroréglable également).

LA VMC GAZ POUR LES LOGEMENTS COLLECTIFS

La VMC gaz est une déclinaison du système simple flux pour l'habitat collectif. Elle évacue par le même réseau l'air vicié du logement et les produits de combustion d'une chaudière ou d'un chauffe-eau à gaz spécifique.

— La VMC simple flux hygroréglable fait varier les débits d'air en fonction de l'humidité intérieure, qui dépend de l'occupation et des activités dans le logement. Elle associe des bouches d'extraction hygroréglables et des entrées d'air autoréglables (à débit fixe, on parle alors de VMC hygro A) ou hygroréglables (à débit variable, on parle alors de VMC hygro B).

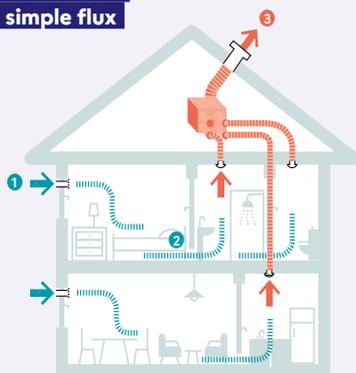
! POINT DE VIGILANCE

— Ce système est légèrement plus coûteux à l'achat qu'une VMC simple flux autoréglable.

👍 AVANTAGES

— L'air humide est évacué plus rapidement et les pertes de chaleur liées au renouvellement de l'air sont limitées, ce qui permet de réaliser des économies d'énergie.

Circulation d'air avec une VMC simple flux



- 1 Arrivée d'air frais**
L'air extérieur pénètre dans le logement au niveau des entrées d'air situées sur les fenêtres ou directement en façade des pièces principales (chambre, salon, séjour...).
- 2 Circulations d'air**
L'air frais balaie tout le logement grâce aux espaces laissés sous les portes (détalonnage).
- 3 Évacuation de l'air vicié**
L'air vicié est évacué des pièces de service par des bouches situées près du plafond et un groupe d'extraction (gaines et ventilateur), puis rejeté à l'extérieur.

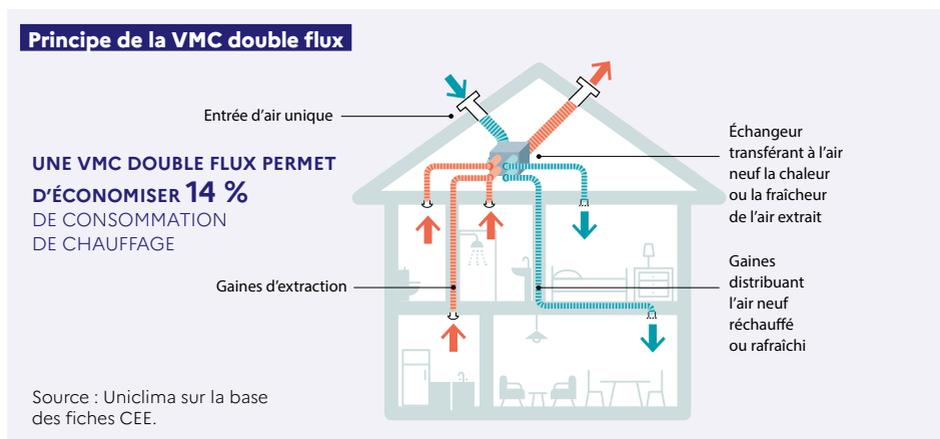
LA VMC DOUBLE FLUX AVEC RÉCUPÉRATION DE CHALEUR

Ce système peut récupérer la chaleur ou la fraîcheur de l'air vicié extrait de la maison et l'utiliser pour réchauffer ou rafraîchir l'air venant de l'extérieur.

— **Un premier réseau insuffle de l'air neuf dans les pièces de vie.** L'air extérieur est filtré, préchauffé ou rafraîchi au niveau d'un échangeur de chaleur et pulsé grâce à un ventilateur par le biais de bouches d'insufflation.

— **Un second réseau récupère l'air vicié depuis les pièces de service.** L'air est aspiré et filtré. Sa chaleur ou sa fraîcheur est récupérée au niveau de l'échangeur et transmise au réseau d'air neuf. L'air extrait est ensuite évacué à l'extérieur.

La qualité de la mise en œuvre et de l'entretien est primordiale pour garantir l'efficacité de ce type d'équipement. L'idéal est d'installer le système dans le volume chauffé ou rafraîchi et de limiter au maximum le passage des conduits dans les combles pour éviter les pertes de chaleur ou de fraîcheur.



AVANTAGES

- En récupérant les calories, ce système est source d'économies d'énergie.
- L'air entrant est filtré, ce qui limite les pollens, particules... (l'air doit être pris à l'extérieur, pas dans les combles).
- L'isolation acoustique de l'extérieur est assurée, du fait de l'absence d'entrée d'air en façade.
- Il est possible de préchauffer mais aussi de rafraîchir l'air entrant.



POINTS DE VIGILANCE

- Sa mise en œuvre est plus complexe en rénovation car les deux réseaux de gaines nécessitent une place suffisante.
- Ce système est le plus coûteux à l'achat.
- L'installation et l'entretien sont plus délicats.
- En cas de mauvaise conception ou mise en œuvre, les bouches d'insufflation peuvent être bruyantes.
- Un changement des filtres est nécessaire 1 à 2 fois par an, notamment après la saison des pollens.

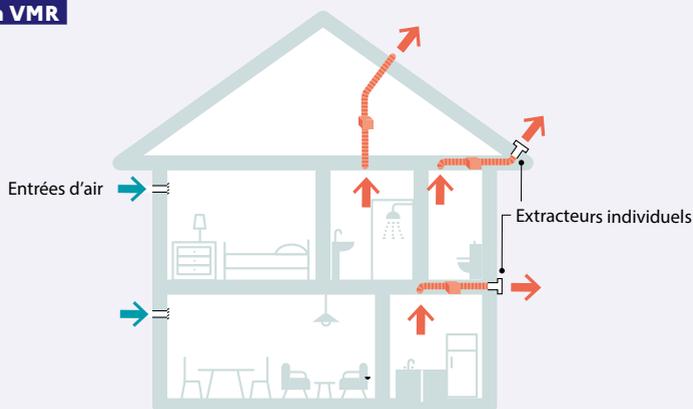


Une VMR est à installer en priorité dans les pièces dites humides (cuisine, salle de bains...).

LA VENTILATION MÉCANIQUE RÉPARTIE (VMR)

Ce système est constitué d'aérateurs individuels placés dans les pièces de service (cuisine, salle de bains, WC) et fonctionne sur le même principe qu'une VMC.

Principe de la VMR



AVANTAGES

- Une bonne alternative en rénovation (des bâtiments antérieurs à 1982 notamment), lorsque la pose d'une VMC est trop problématique.
- Aucun conduit ou gaine à entretenir.
- Les éléments à nettoyer sont facilement accessibles.



POINTS DE VIGILANCE

- Les groupes d'extraction sont présents dans chaque pièce de service, avec une problématique esthétique et d'encombrement.
- Certains ventilateurs peuvent être bruyants. Mais il existe des modèles silencieux.

LA VENTILATION PAR INSUFFLATION (VI)

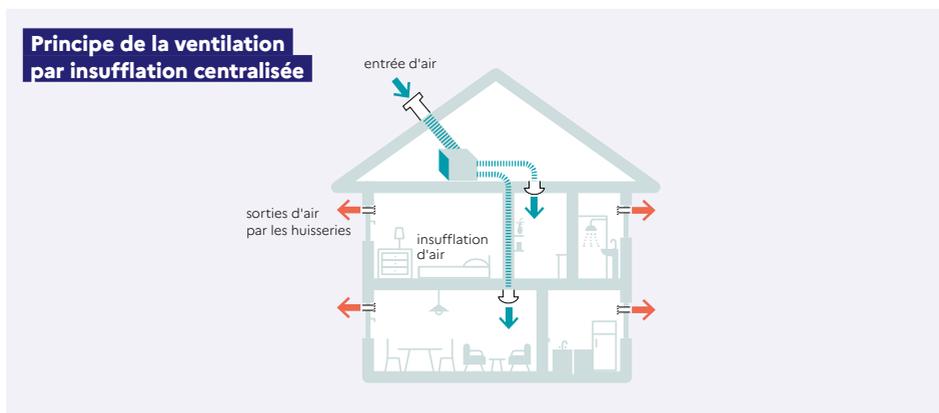
La ventilation mécanique par insufflation permet le renouvellement de l'air intérieur en agissant sur l'introduction d'air neuf dans le logement, et non sur l'extraction, comme le fait la VMC simple flux.

Ce système met le logement en légère surpression par rapport à l'extérieur, ce qui permet à l'air de circuler entre les différentes pièces du logement. L'air vicié s'évacue ensuite naturellement par tous les orifices présents,

dans les pièces humides, sur les menuiseries des pièces de vie ou *via* des fuites parasites.

La ventilation de l'ensemble du logement peut s'effectuer selon deux techniques :

- L'insufflation centralisée : l'air est insufflé en un ou deux points au centre de la maison ;
- L'insufflation répartie : l'air est insufflé via un réseau de soufflage dans toutes les pièces principales du logement.



AVANTAGES

- L'air entrant est filtré, ce qui limite les pollens, particules... (il ne doit pas être pris dans les combles).
- Il est possible de préchauffer l'air entrant.
- Le logement est en légère surpression, ce qui est avantageux en zone exposée au radon notamment.

POINTS DE VIGILANCE

- Un changement des filtres est nécessaire 1 à 2 fois par an, notamment après la saison des pollens.
- En fonction de l'année de construction de la maison, la ventilation par insufflation peut ne pas répondre aux exigences réglementaires.
- Il existe un risque de condensation à travers l'enveloppe du bâtiment si celle-ci n'est pas suffisamment étanche.
- La maîtrise du balayage de l'air est incertaine, surtout si l'habitat est sur plusieurs niveaux.
- Ce système est généralement plus coûteux qu'une VMC simple flux.



QUEL BUDGET PRÉVOIR ?

Le prix d'installation d'une VMC fluctue en fonction de plusieurs facteurs : le type de système choisi, les dimensions du logement et son agencement.

Sachez que **des aides financières sont disponibles sous conditions**, telles que la TVA à taux réduit pour la VMC simple flux hygro-réglable et la VMC double flux respectant certaines exigences de performance ou MaPrimeRénov' (selon vos revenus) pour l'installation d'une VMC double flux. Pensez à faire appel à un

professionnel formé à l'installation des systèmes de ventilation et porteur de la mention Reconnu Garant de l'Environnement (RGE). Cette mention signale les entreprises qui réalisent des travaux d'efficacité énergétique et qui s'engagent dans une démarche de qualité.

Pour obtenir plus d'informations sur les systèmes de ventilation et les aides, contactez un conseiller France Rénov'. Il vous accompagnera gratuitement dans votre projet d'amélioration de votre habitat.

Vous cherchez des conseils pour rénover votre logement ?
Contactez un espace conseil France Rénov'.

Pour trouver le conseiller le plus proche de chez vous et sélectionner des professionnels RGE, consultez les annuaires en ligne.



france-renov.gouv.fr

0 808 800 700 Service gratuit + prix appel



CONSERVER UNE VENTILATION EFFICACE SUR LE LONG TERME

Une VMC peut vite s'encrasser et perdre en efficacité. Suivez bien les notices d'entretien pour maintenir ses performances !

L'ENTRETIEN À FAIRE SOI-MÊME

Dépoussiérer les entrées d'air

Dans toutes les pièces de vie, dépoussiérez régulièrement les entrées d'air en utilisant le suceur de l'aspirateur ou un chiffon. Si vous démontez les capots, veillez à les remonter dans le bon sens : l'air doit toujours sortir vers le haut dans le logement.

Nettoyer les bouches d'extraction

Les bouches d'extraction doivent aussi être nettoyées avec un chiffon ou, dans le cas des bouches autoréglables et hygroréglables, au lave-vaisselle ou avec de l'eau chaude accompagnée de liquide vaisselle. Enlevez la grille frontale, retirez les clips de la partie amovible et lavable, et repositionnez-les après nettoyage.

PETITES VÉRIFICATIONS UTILES

Pour s'assurer du bon fonctionnement des bouches d'extraction, approchez une feuille de papier WC : elle doit se plaquer contre la bouche. Veillez aussi à changer les piles des télécommandes des dispositifs « grand débit » ou des bouches équipées de détecteurs de présence (dans les WC par exemple).

VMC double flux : remplacer les filtres

Les filtres d'insufflation et d'extraction doivent généralement être changés une à deux fois par an, *a minima* une fois après la saison des pollens. En zone urbaine, l'encrassement risque d'être plus rapide et donc, les remplacements plus rapprochés.

UNE VMC BRUYANTE, CE N'EST PAS NORMAL

Si c'est le cas, l'installation est peut-être mal conçue, certains éléments sont encrassés ou les pales du ventilateur sont tordues. En collectif, cela peut venir d'un mauvais réglage ou d'un dysfonctionnement à signaler. Et si les bruits de l'extérieur sont trop présents, remplacez vos entrées d'air par des entrées d'air acoustiques.

Surtout, veillez à ne pas mouiller les parties fixes des bouches d'extraction, vous risqueriez de nuire à leur bon fonctionnement.



L'ENTRETIEN À CONFIER À UN PROFESSIONNEL

Un entretien complet annuel de votre VMC est recommandé, *a minima*, tous les 3 ans. S'agissant d'une VMC gaz, il est obligatoire pour une partie des éléments tous les ans et pour l'installation complète tous les 5 ans. L'intervention du professionnel comprend :

- le nettoyage des éléments,
- le contrôle des gaines et du caisson bloc moteur en combles,
- la vérification des entrées d'air neuf, de l'état général du ou des ventilateurs, des manchettes de raccords, des connexions électriques...,
- les mesures de débit et de pression.

Pour une VMC double flux, le contrôle porte aussi sur l'encrassement de l'échangeur ou encore la bonne évacuation des condensats. En collectif, les éventuelles courroies de transmission sont également vérifiées.

ATTENTION AU MONOXYDE DE CARBONE !

Ce gaz toxique, incolore, inodore et non-irritant, responsable d'environ 4000 intoxications par an en France est émis par les appareils à combustion (gaz, fioul, éthanol, bois...) qui fonctionnent mal.

Faites entretenir vos appareils de chauffage tous les ans par un professionnel, vérifiez votre système de ventilation et ne bouchez jamais les entrées et sorties d'air.

Pour en savoir plus consultez le site de [Santé publique France](https://www.santepubliquefrance.fr).

150 à 250 € EN MOYENNE : c'est le coût de la maintenance annuelle d'une ventilation mécanique, par un professionnel, selon le modèle et la configuration

Source : SYNASAV.

EN SAVOIR +



Pour trouver un professionnel, consultez : france-renov.gouv.fr

ET POUR UN FONCTIONNEMENT OPTIMAL

Supprimer les infiltrations et les fuites d'air

Les entrées d'air parasites nuisent au bon fonctionnement de la VMC qui doit, par définition, gérer seule la circulation de l'air dans le logement.

- Veillez à l'étanchéité de la porte d'entrée et supprimez les entrées d'air des pièces de service (s'il en existe).
- Si la hotte de cuisine rejette l'air à l'extérieur, elle doit disposer d'un conduit d'air spécifique et proche.
- En présence d'une cheminée ou d'un insert, prévoyez une trappe de fermeture et, pour l'insert, une entrée d'air indépendante, sans quoi le tirage risque d'être perturbé par la VMC.

- En cas de travaux d'isolation, d'installation électrique ou de pose de portes et de fenêtres, veillez à éviter toute entrée d'air parasite.

Ne pas perturber les circulations d'air

- Ne bouchez jamais une entrée d'air ou une bouche d'extraction.
- N'éteignez pas votre VMC : elle doit fonctionner en permanence pour évacuer l'humidité et les polluants.
- Laissez un espace sous les portes intérieures pour que l'air circule bien dans toute la maison : de 1 cm en général, à 2 cm sous celles des pièces à fort débit comme la cuisine.

L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers



france-renov.gouv.fr

0 808 800 700

Service gratuit
+ prix appel

