



LE GUIDE DU MIEUX-ÊTRE DANS LE LOGEMENT

LOCATAIRES, OCCUPANTS

vous aussi agissez pour améliorer votre logement

***L'occupant d'un logement
peut influencer son quotidien
et a des obligations.***

*Ce guide a pour objectif de vous donner les moyens d'agir
dans votre logement pour un meilleur bien-être.*

***Préserver et améliorer son logement
c'est préserver sa santé.***



■ L'HUMIDITE

L'humidité signifie une présence d'eau dans le logement.



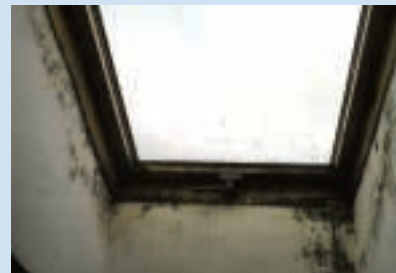
CETTE EAU PEUT PROVENIR DE :

- l'extérieur : remontées d'eau provenant du sol ou entrée d'eau par manque d'étanchéité du toit ou des menuiseries ;
- l'intérieur : eau produite sous forme de vapeur d'eau dans le logement par :
 - la respiration de l'homme,
 - les activités domestiques (cuisine, lavage des sols, vaisselle ...),
 - l'utilisation de certains appareils (sèche linge, poêles à pétrole).

S'il y a une mauvaise aération du logement, la vapeur d'eau se dépose sous forme liquide sur des parois froides comme les vitres (la buée), en bas des fenêtres, sur les murs, dans l'angle d'une pièce ... **C'est de la condensation.**

LES SIGNES D'HUMIDITÉ :

- Développement de moisissures qui sont des champignons de petite taille,
- Ruissellement d'eau,
- Auréole (tâche laissée par un liquide).



LES CONSÉQUENCES :

- **Sur la santé :** augmentation du risque d'asthme et d'allergies.
- **Sur le logement :** dégradation des murs, décollement des tapisseries, pourrissement et gonflement des fenêtres en bois ...



- **Aérez votre logement** pour évacuer l'air humide et faire entrer de l'air sec : ouvrez vos fenêtres pendant 10 minutes chaque jour et après chaque activité produisant de la vapeur d'eau.
- **Ne bouchez pas** les aérations et **nettoyez-les** régulièrement.
- **Évitez le séchage du linge à l'intérieur** car le linge mouillé va rejeter de la vapeur d'eau.
- Si votre sèche-linge fonctionne par évacuation d'air, raccordez la gaine d'évacuation de la vapeur vers l'extérieur du logement.
- **Évitez d'utiliser des appareils de chauffage d'appoint mobiles** au gaz et au pétrole qui augmentent l'humidité dans le logement.
- **Chauffez l'ensemble** des pièces de votre logement.

CONSEILS POUR ENLEVER LES MOISSURES :

- Nettoyez la surface avec un détergent ménager en frottant avec un chiffon humide.
 - Puis désinfectez avec un autre chiffon imbibé d'eau de javel diluée.
- N'oubliez pas d'utiliser des gants et de jeter les chiffons.**

Pour absorber l'humidité de l'air, utilisez des déshumidificateurs en vente dans les grandes surfaces ou dans les magasins de bricolage.

■ LES NUISIBLES

Ce sont des rongeurs ou insectes qui entraînent des nuisances au quotidien dans le logement.



✓ LES BLATTES :

Les blattes ou cafards se multiplient dans les lieux humides et obscurs, à une température supérieure à 20°C.

Elles se nourrissent de débris alimentaires.

On les trouve le plus souvent dans les poubelles, la cuisine ou la salle de bains.

Le jour, elles se cachent dans les placards, les fentes des murs, sous la tapisserie et les moquettes à la recherche d'endroit sombre.

LES CONSÉQUENCES :

- **Sur la santé :** augmentation des risques d'asthme et d'allergies car les blattes produisent des allergènes qui se retrouvent dans les poussières de la maison.
- **Sur le quotidien :** les blattes laissent des odeurs sur les aliments avec lesquels elles ont été en contact.



- Aérez votre logement chaque jour pour que l'air humide s'évacue, ce qui permettra de ne pas favoriser leur développement.
- Sortez vos poubelles et présentez les régulièrement à la collecte.
- Nettoyez le plus souvent possible la cuisine et les poubelles pour ne pas laisser de débris de nourriture aux blattes.
- Réparez les fuites d'eau pouvant causer une humidité excessive qui attire les blattes.

CONSEILS :

Pour préserver les aliments : rangez les dans des boîtes fermées.

Pour éliminer les blattes : utilisez des produits insecticides spécifiques en vente au rayon droguerie. Le plus souvent une désinsectisation de votre logement par une entreprise spécialisée sera nécessaire.

✓ LES RATS ET LES SOURIS :



Les souris se situent le plus souvent dans les trous des murs, les contre cloisons, dans les placards ou sous le plancher ...

Les rats se situent plutôt dans les égouts, les caves, les lieux où il y a des déchets, les entrepôts agricoles et les terrains non entretenus ...

Les rats et les souris se nourrissent de déchets.

LES CONSÉQUENCES :

- **Sur la santé** : les rats sont porteurs de maladies transmissibles à l'homme et aux animaux (la leptospirose ...)
- **Sur le logement** : les rats et les souris détériorent toutes sortes de matériaux comme le papier, le bois, le plastique (tuyauteries, câbles électriques...).
- **Sur l'hygiène** car ils laissent des déjections.



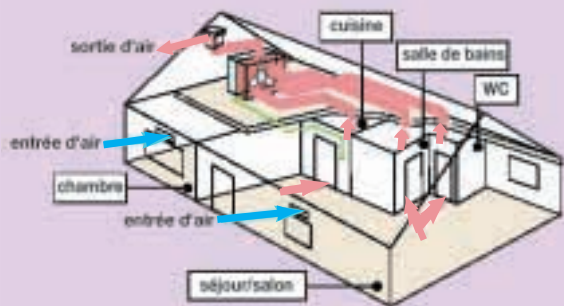
- **Mettez une grille** devant les ouvertures proches du sol.
- **Fermez les ouvertures** qui mènent au grenier.
- **Bouchez les trous** dans les murs pouvant servir de refuge.
- **Rangez vos produits** alimentaires à l'abri.
- **Jetez vos déchets** régulièrement dans un conteneur.
- **Evitez le stockage** de cartons, tissus...

CONSEIL :

Pour les éliminer, vous pouvez utiliser des produits de lutte contre les rongeurs : les raticides. Ce sont des grains empoisonnés à disposer dans des endroits sombres inaccessibles aux enfants et aux animaux domestiques. Des précautions sont à prendre pour manipuler ces produits : utilisez des gants et lavez vous les mains après le traitement.

Il pourra être nécessaire de faire appel à un professionnel pour une dératisation.

■ LA VENTILATION



LA VENTILATION SERT À :

- Amener de l'oxygène
- Evacuer l'air humide
- Evacuer les mauvaises odeurs

Elle peut être assurée par l'ouverture des fenêtres de façon temporaire mais la réglementation impose un système assurant une ventilation du logement en permanence.

COMMENT EST ASSURÉE LA VENTILATION PERMANENTE :

- Par des entrées d'air soit en partie basse dans les pièces de services (cuisine, salle de bain et toilettes) soit dans les pièces principales (séjour, salle à manger, chambres).
- Par des sorties d'air en partie haute dans les pièces de service. La sortie de l'air pollué peut se faire de manière naturelle ou mécanique (ventilation mécanique contrôlée : VMC).



Utilisation et Entretien

- Ne bouchez pas les entrées et les sorties d'air.
- Nettoyez les grilles de ventilation et les bouches de VMC pour un fonctionnement efficace.
- N'éteignez pas la VMC : elle doit fonctionner en permanence.

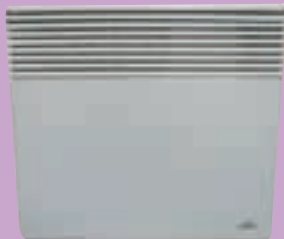
■ LA PRODUCTION D'EAU CHAUDE



Utilisation et Entretien

- Réglez votre température de production d'eau chaude entre 50 et 55°C : une température supérieure entraîne un risque de brûlure et favorise les dépôts de tartre. Une température inférieure à 50°C permet le développement de légionelles responsables d'infection pulmonaire.
- Détartrez au moins 1 fois par an les robinets et les douchettes avec du vinaigre blanc.

■ LE CHAUFFAGE



Les réglages



- **Chauffez modérément votre logement** : 20°C dans les pièces de vie et 18°C dans les chambres. Le surchauffage entraîne des problèmes de santé (difficulté à respirer, maux de tête...)
- **Maintenez une température minimum** dans votre logement en cas d'absence. Si elle est courte abaissez la température de 3 à 4°C et si elle est longue passez au mode hors gel : position * (environ 5°C).
- **Chauffez toutes les pièces de votre logement.**
- **Renouvelez l'air intérieur même en hiver** : un air sec étant plus facile à chauffer qu'un air humide vous faites des économies.

LE SAVEZ-VOUS :

Une augmentation de température de 1°C entraîne 7% de consommation en plus.

■ LES APPAREILS A COMBUSTION

Ce sont des appareils qui pour fonctionner brûlent un combustible (pétrole, gaz, bois, charbon, fuel) avec de l'oxygène. Ils doivent être installés dans des pièces bien aérées.

S'il manque de l'oxygène ou si l'appareil est défectueux, l'appareil va produire du monoxyde de carbone (CO) qui est un gaz mortel. Il est d'autant plus dangereux qu'il n'a pas d'odeur et pas de couleur.

• Les gazinières ou cuisinières à gaz



Les symptômes de l'intoxication au CO :

- Inconfort, fatigue et essoufflement
- Nausées, vertiges et maux de tête
- Troubles cardiaques et musculaires



Utilisation et Entretien

- Nettoyez les brûleurs de votre cuisinière.
- Vérifiez la date inscrite sur votre flexible (tuyau de raccord au gaz) et changez le avant cette date.

ATTENTION :

- Si lors de l'allumage des foyers à gaz la flamme est jaune au lieu de bleue c'est un signe de mauvais fonctionnement : faites vérifier l'appareil par un professionnel.
- Si votre flexible est abîmé, n'attendez pas : CHANGEZ-LE. Il peut se produire une fuite de gaz.

CONSEIL :

Pour une plus grande sécurité, installez sur votre gazinière un flexible équipé d'un dispositif anti-arrachage d'une durée de vie plus longue voire illimitée, en vente dans les magasins de bricolage.

• Les installations de chauffage et de production d'eau chaude



Utilisation et Entretien

- **Faites** vérifier et **nettoyer** les appareils au moins une fois par an par un professionnel.
- **Faites ramoner** une fois par an les conduits de fumées par un professionnel. *Le ramonage* est un nettoyage des conduits pour permettre une bonne évacuation des gaz brûlés et pour prévenir le risque incendie.



• Les appareils d'appoint



- **N'utilisez pas en continu les appareils d'appoint** (poêles à pétrole, à gaz ou à fuel) **même munis d'un système de sécurité**. Ils sont un complément de l'installation fixe de chauffage. Ils doivent être utilisés pendant de courtes durées dans des pièces correctement ventilées car ces appareils peuvent être la cause d'intoxication au monoxyde de carbone et produisent de la vapeur d'eau qui aggrave l'humidité du logement.

- **Ne les laissez jamais allumés la nuit.**

■ ATTENTION



- Si vous choisissez un chauffage d'appoint, préférez un appareil électrique.
- Si vous choisissez un autre type de chauffage d'appoint, il doit être muni de sécurités et ne doit pas être utilisé en continu.
- Vérifiez lors de l'achat que l'appareil est bien aux normes (NF, CE).
- Ne posez rien sur les appareils en marche : il peut y avoir un risque d'incendie.
- Utilisez les appareils conformément à la notice du fabricant.



*Ne bricolez pas un chauffage de fortune :
la gazinière est un appareil de cuisson et non de chauffage.*

N'utilisez pas des braseros ou des panneaux radiants à l'intérieur de votre logement.

C'EST DANGEREUX POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE SÉCURITÉ

■ LES ANIMAUX DOMESTIQUES



Les animaux domestiques présents dans un logement peuvent être à l'origine de réactions allergiques, provoquer de l'asthme chez les occupants ou créer une gêne pour les voisins (odeurs, bruit, déjections...).

Vous ne devez pas élever ou entretenir à l'intérieur du logement des animaux dont le nombre, le comportement (aboïement ...) ou l'état de santé pourraient être une gêne pour le voisinage.

AGISSEZ

Utilisation et Entretien

- **Ne nourrissez pas** les pigeons et les chats ne vous appartenant pas
- **Ne laissez pas** les animaux domestiques aller dans les chambres et sur les lits
- **Lavez vous** les mains après avoir caressé un animal
- **Humidifiez** à l'eau tiède le pelage de l'animal une fois par semaine, ce qui diminue de moitié le nombre des allergènes véhiculés par l'animal
- **Nettoyez** minutieusement et régulièrement la maison avec un aspirateur muni de filtres spéciaux.
- En présence d'animaux, **évit**ez les moquettes, les tapis, les coussins, les peluches ...

■ LES REPARATIONS LOCATIVES

Les grosses réparations sont à la charge du propriétaire mais les petites réparations liées à l'usage du logement ainsi que l'entretien courant sont à la charge de l'occupant.

Les principaux points concernés sont les suivants (décret 87-712 du 26 août 1987) :

- Graissage, remplacement des poignées de portes, gonds, réfection des mastics, remplacement des vitres détériorées des portes et fenêtres, vitrages, stores...
- Petits raccords de peinture, de papier peint, de revêtement de sol
- Débouchage de canalisations d'eau, remplacement des joints et colliers
- Remplacement périodique des flexibles de gaz
- Ramonage des conduits d'évacuation de fumées et conduits de ventilation
- Eviers et appareils sanitaires : nettoyage des dépôts de calcaire , remplacement des flexibles de douches
- Remplacement des joints, flotteurs et joints cloches des chasses d'eau
- Remplacement des interrupteurs, prises de courant, coupe-circuits et fusibles, des ampoules
- Nettoyage des gouttières et vidange des fosses septiques (maisons)



Utilisation et Entretien

Effectuez sans délai les petites réparations pour maintenir le logement en bon état.

■ AERER c'est AGIR :

- Contre les acariens
- Contre les moisissures
- Contre les animaux parasites
- Pour évacuer les mauvaises odeurs
- Pour prévenir le risque d'intoxication au monoxyde de carbone

■ ENTRETENIR les INSTALLATIONS c'est AGIR :

- Pour prévenir les risques d'intoxication, d'incendies et d'explosion
- Pour des économies d'énergie et d'argent
- Pour une durée de vie plus longue de vos installations

■ NETTOYER c'est AGIR :

- Contre les poussières
- Contre les acariens
- Pour un meilleur fonctionnement des appareils

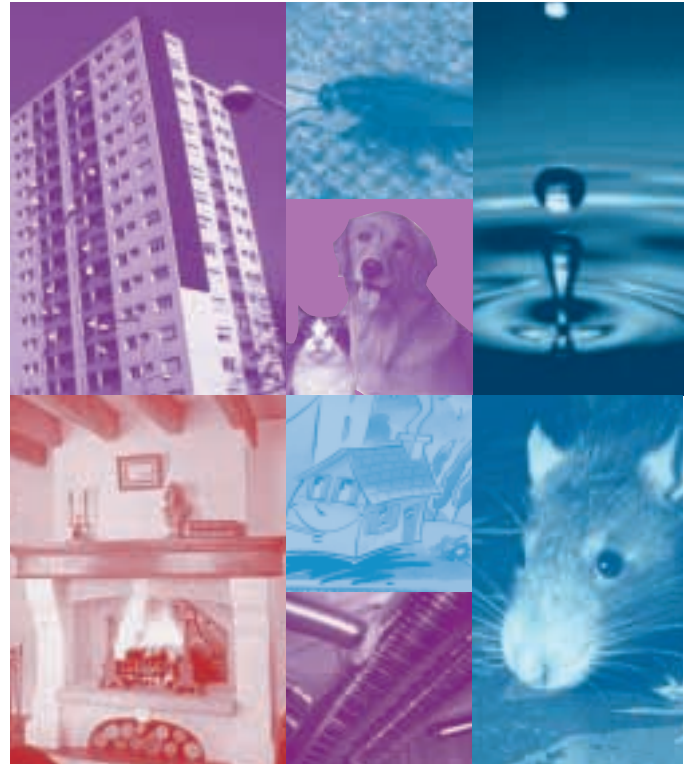
CONSEILS

Préférez un nettoyage humide des sols pour limiter la présence de poussières dans l'air.

Aérer pour une meilleure
qualité de l'air.

Entretenir les installations
pour une meilleure sécurité.

Nettoyer pour une meilleure
hygiène du logement.



MAINTENANT À VOUS D'AGIR