



Les gestes simples à adopter

FSM

groupe Arcade-vyv

LUTTER CONTRE L'HUMIDITÉ AU QUOTIDIEN



groupe Arcade-vyv

CONCEPTEURS, ANIMATEURS
de cadres de vie et de santé

COMMENT LUTTER CONTRE L'HUMIDITÉ CHEZ SOI, QUELS SONT LES BONS GESTES ?

- Surveiller le taux d'humidité (idéal : 40-60%).

- Utiliser un déshumidificateur si nécessaire.

- Faites réparer rapidement les infiltrations ou les fuites.

VENTILATION

Une ventilation efficace est indispensable pour renouveler l'air en continu. Les systèmes VMC simple flux extraient l'air humide des pièces d'eau, tandis que les VMC double flux récupèrent la chaleur pour limiter les pertes énergétiques. Entretenez vos bouches d'extraction et conduits au moins une fois par an pour garantir leur efficacité.

SALLE DE BAIN

- Ventiler après la douche (ouvrir la fenêtre ou activer la VMC).
- Essuyer les parois et miroirs pour éviter la condensation.
- Ne pas sécher le linge dans la salle de bain.

SALON / SÉJOUR

- Aérer 10 min matin et soir (même en hiver).
- Ne pas obstruer les bouches d'aération.
- Maintenir une température stable (18-20°C).

AÉRATION

Aérer chaque jour, même en hiver, est le geste le plus simple pour évacuer l'humidité et les polluants. Ouvrez les fenêtres au moins 10 minutes matin et soir pour créer un courant d'air.

Cette pratique réduit le risque de moisissures et améliore la qualité de l'air intérieur, souvent plus pollué que l'air extérieur.

ÉTANCHÉITÉ DES FENÊTRES

Des fenêtres mal isolées favorisent la condensation et les infiltrations. Il est indispensable d'aérer régulièrement les pièces, même en hiver.

La présence de condensation entre les vitrages suggère généralement un problème avec le joint d'étanchéité dans

les fenêtres : un point s'est probablement rompu et permet à l'humidité de pénétrer.

La solution pour y remédier : procéder au remplacement des joints (à la charge du locataire).

CHAUFFAGE

Un chauffage bien réglé est essentiel pour limiter l'humidité.

Maintenir une température stable entre 18 et 21 °C dans les pièces de vie réduit la condensation sur les surfaces froides.

Attention : chauffer excessivement sans aérer favorise la saturation en vapeur d'eau et donc la formation de buée sur les fenêtres. L'idéal est de combiner chauffage modéré et aération régulière pour un confort thermique et une qualité d'air optimale.

- 19° dans la pièces à vivre.
- 20° dans la salle de bain.
- 17° dans les chambres la nuit.

CHAMBRES

- Aérer chaque jour (même par temps froid).
- Éviter les meubles collés aux murs pour favoriser la circulation d'air.
- Maintenir une température autour de 17°C la nuit et 18°C le jour.

CUISINE

- Utiliser la hotte aspirante pendant la cuisson.
- Couvrir les casseroles pour limiter la vapeur.
- Ne pas laisser la porte ouverte vers les autres pièces pendant la cuisson.



SANTÉ ET HUMIDITÉ

LE SAVIEZ-VOUS ?

- En Europe, 130 000 décès par an sont liés à des conditions de logement inadéquates (humidité, froid, pollution intérieure).
- En France, 10 millions de personnes souffrent de maladies respiratoires, dont 4 millions d'asthmatiques ; l'humidité et les moisissures sont des facteurs aggravants.
- Un enfant vivant dans un logement humide a 1,5 à 3,5 fois plus de risques de développer une maladie respiratoire.
- 49 % des logements français souffrent d'une humidité excessive tout au long de l'année, ce qui affecte directement la qualité de vie de 7,5 millions de personnes.
- Une famille de 3 personnes génère environ 12 litres de vapeur d'eau par jour (respiration, cuisson, douche, linge).
- 47 % des foyers français subissent encore la condensation sur les fenêtres, entraînant 300 millions d'euros de réparations annuelles pour dégâts liés aux moisissures.
- 28 % des logements victimes de condensation prolongée développent des moisissures en moins de 6 mois.

TAUX D'HUMIDITÉ RECOMMANDÉ

Idéalement la norme recommandée oscille entre 40 % et 60 % pour un logement sain.

Selon les pièces, le pourcentage est plus ou moins important :

- Chambres / Salon : 45 % à 55 % (limite tolérée, 40-60 %).
- Cuisine : 50 % à 70 % (pendant la cuisson).
- Salle de bain : jusqu'à 70-80 % ponctuellement après une douche.





- ▮ **Agence de Fontainebleau**
24, rue de Grande-Bretagne
Village de la Faisanderie
77300 FONTAINEBLEAU
☎ : 01 78 49 40 00
✉ : accueil.fontainebleau@fsm.eu

- ▮ **Agence Val de Seine & Sénart**
14^{bis}, avenue Thiers
77000 MELUN
☎ : 01 64 14 43 47
✉ : accueil.valdeseine@fsm.eu

- ▮ **Antenne de Bussy-Saint-Georges**
12, rue Jean Monnet
77600 BUSSY-SAINT-GEORGES
☎ : 01 78 49 62 45
✉ : accueil.bussy@fsm.eu

- ▮ **Antenne de Provins**
28, rue du Val
77160 PROVINS
☎ : 01 72 84 00 24
✉ : accueil.provins@fsm.eu



WWW.FSM.EU



LE TRI
+ FACILE

CATALOGUE

