

#restezchezvous :

Les conseils de QUALITEL pour être bien chez soi

«Restez chez vous » : nouveau mot d'ordre pour une majorité de Français qui aura rarement passé autant de temps à la maison. Pour vivre au mieux ce difficile moment de confinement, il est essentiel de se sentir bien chez soi.

Aération, chauffage, éclairage, bruit... : des bons gestes peuvent aider. L'Association QUALITEL en rappelle quelques-uns pour un intérieur confortable.

Ouvrir les fenêtres de la maison ou de l'appartement, faire circuler l'air : AÉRER

Voici le geste essentiel pour évacuer les polluants de l'air intérieur et limiter le taux d'humidité qui, s'il est excessif, peut contribuer au développement de moisissures.

Les bons gestes :

- Aérer 10 minutes, matin et soir, et ce, même s'il fait froid dehors.
- Libérer le dessous des portes : laisser un espace minimum d'1 cm entre le sol et le bas d'une porte pour une circulation de l'air efficace.
- Aérer quand on cuisine : profiter du confinement pour se mettre ou se remettre aux fourneaux ? Bonne idée, mais penser à brancher la hotte si on en a une, ouvrir la fenêtre...
- Etc.



Pas de pitié pour les acariens

Ces organismes microscopiques polluent l'air et émettent des allergènes. Les meilleurs alliés pour les éradiquer : un aspirateur et un peu d'huile de coude...

Les bons gestes :

- Aspirer les surfaces à risque (literie, tapis et moquettes, rideaux...) et changer régulièrement les filtres de l'aspirateur.
- Aérer régulièrement sa literie, nid préféré des acariens, et laver le linge de maison à 60°C.
- Etc.



Soigner l'éclairage

En télétravail, en visionnant des films ou devant des jeux vidéo : en confinement, plus que jamais, on peut être amené à passer de longs moments devant un écran. Un bon éclairage est dans ce cas essentiel.

Les bons gestes :

- Adapter l'éclairage pour éviter un contraste trop grand entre l'écran et la luminosité de la pièce.
- Placer stratégiquement les meubles dans la pièce pour profiter au maximum de la lumière naturelle. C'est bon pour les yeux, pour la planète et pour le porte-monnaie.
- Etc.

Baisser le chauffage

Chauffage individuel ou collectif, quelques petits rappels pour une température idéale...

Les bons gestes :

- Si on a la main sur le réglage, moduler la température en fonction des pièces et de leur utilisation.
- Dépoussiérer les radiateurs, ne pas y poser d'objets ou de vêtements... pour augmenter leur performance.
- Etc.

Mettre en place une routine ménage, c'est le moment ou jamais, on a le temps !

Les sols sont souvent soumis à rude épreuve, davantage encore quand tout le monde est à la maison : c'est le moment de les chouchouter avec un entretien régulier.

Les bons gestes :

- Pour le carrelage, la moquette, le parquet, les sols souples, la bonne fréquence est hebdomadaire.
- Dans la salle de bain, c'est encore plus rythmé : pour éviter l'humidité, mieux vaut essuyer les surfaces après chaque utilisation.
- Etc.



Penser à ses voisins

Tous confinés : les risques de nuisances sonores augmentent, en particulier en copropriété ou en maison mitoyenne. Faire attention au bruit pour le confort de tous.

Les bons gestes :

- Rester attentif aux bruits qui pourraient gêner le voisinage : marcher en chaussons ou en chaussettes, éviter de mettre le volume TV et Hi-Fi trop fort...
- Ce sont les voisins qui sont bruyants ? Pour régler les problèmes, préférer la communication aux crises d'énervement.
- Etc.



Eau et électricité : être bien chez soi, tout en faisant des économies et en agissant pour l'environnement

24h/24h à la maison, c'est le moment de prendre son temps et de se cocooner. Bain, boissons fraîches, films en famille... : pourquoi pas, mais autant essayer d'allier détente, économie et consommation responsable.

Les bons gestes :

- Un bain nécessite près de 200 litres d'eau. Pour une douche de 4 à 5 minutes, c'est 4 fois moins. Pour réduire sa consommation, le choix est donc rapide : préférer autant que possible les douches aux bains au quotidien.
- Dégivrer le réfrigérateur car plus il contient de givre, plus il consomme d'électricité. Autre astuce : penser à y décongeler les produits surgelés, les autres aliments seront ainsi rafraîchis naturellement.
- Pourchasser les chargeurs branchés et inutilisés.
- Etc.

Plus d'informations et astuces : www.qualitel.org/particuliers

Pour aller plus loin... à propos du groupe QUALITEL :

Depuis plus de 40 ans, l'Association QUALITEL fait progresser, aux côtés des professionnels du logement, la qualité de l'habitat neuf et existant et participe à sa valorisation auprès des usagers.

Elle exerce pour cela 4 missions complémentaires : l'information du grand public, la certification de la qualité et des performances du logement, la formation, l'évaluation et l'expertise. Elle développe également des programmes de recherche pour mieux comprendre les problématiques liées au bâtiment et anticiper les évolutions techniques et les attentes des occupants.

Indépendante depuis sa création en 1974, l'Association QUALITEL est une structure unique en France. Son conseil d'administration rassemble tous les acteurs concernés par le logement : associations de consommateurs, organisations professionnelles impliquées dans l'habitat et pouvoirs publics.

www.qualitel.org

www.facebook.com/groupequalitel/

twitter.com/groupeQUALITEL