



**LES BONS
GESTES POUR
UN LOGEMENT SAIN !**

COURBEVOIE

OPH 
RIVES DE SEINE HABITAT





Édito

Le logement est un important déterminant social et environnemental de notre santé.

De simples gestes suffisent parfois pour nous protéger contre certaines situations induites par nos comportements ou par un manque d'entretien de notre logement.

En effet, aérer au quotidien les pièces de son logement, chauffer correctement les lieux, limiter l'usage de produits d'entretien contenant des substances chimiques, sont autant de bonnes pratiques à adopter pour respirer un bon air chez soi.

C'est pourquoi et en complément de son action d'amélioration de l'habitat et lutte contre l'insalubrité, la ville a décidé d'inscrire cet objectif au travers de son Conseil Local de Santé (CLS) pour agir davantage sur le sujet. Le groupe de travail « santé habitat » du CLS, composé de bailleurs sociaux, de professionnels de la santé et du logement a élaboré ce présent guide afin de vous proposer des conseils adaptés en fonction des situations que vous vivez.

Nous remercions donc les acteurs qui ont travaillé à la réalisation de ce document qui permettra de vous informer sur les bons gestes à adopter afin que votre habitat reste sain et agréable à vivre.

Par ailleurs et en plus de ces conseils, ce guide recense également les actions d'accompagnement dispensées sur le territoire et dont vous pouvez bénéficier en tant que Courbevoisiens. Ainsi, n'hésitez pas à contacter les différents acteurs concernés : les bailleurs sociaux, les services de la ville et de Paris Ouest La Défense (POLD). Vous y serez les bienvenus.

Bonne lecture,

Jacques Kossowski
Maire de Courbevoie

Philippe Pouthé
Conseiller municipal délégué à la santé publique
et au conseil local de la santé





1. Qualité de l'air intérieur

Pourquoi s'intéresser à la qualité de son air intérieur ?

Au fil du temps, je risque des allergies et des pathologies respiratoires plus ou moins graves (rhinite chronique, asthme et irritation des muqueuses) engendrées par les polluants biologiques comme les moisissures, l'humidité ainsi que les polluants chimiques.

Si possible, je pense à :

- **Renouveler l'air 10 minutes 2 fois par jour, été comme hiver**, et à éteindre le chauffage pendant l'aération.
- **Prévenir l'humidité et l'apparition de moisissures** en veillant à maintenir une température suffisante de 19°C dans mon logement. Je ne dépose rien sur les radiateurs et j'évite de faire sécher le linge dans les pièces à vivre. Le manque de chauffage ou un chauffage irrégulier peut contribuer ainsi à la dégradation de mon logement. Je pense à limiter le nombre de plantes vertes car elles augmentent le taux d'humidité de l'air.
- **Traiter la présence de moisissure** : je porte un masque de protection et des gants afin de me protéger des spores des moisissures (masque FFP1) et je nettoie avec du vinaigre blanc. « Antifongique naturel, le vinaigre blanc est une méthode simple pour nettoyer mes murs imprégnés de petits champignons. Il suffit de mélanger de l'eau et du vinaigre blanc à parts égales, puis de vaporiser (ou d'appliquer à l'éponge) sur le mur concerné. Je laisse ensuite le mélange agir pendant 6 heures, avant de nettoyer avec un chiffon. Je peux réitérer l'opération si le résultat n'est pas suffisamment propre, ou essayer la méthode au bicarbonate de soude. Je verse une cuillère à café du produit dans un pulvérisateur rempli d'eau. J'agite puis vaporise. Je frotte avec une éponge avant de rincer. Je renouvelle l'opération pour les moisissures récalcitrantes. »
- **Ne pas fumer à l'intérieur de mon logement**. En plus des risques sanitaires liés au tabagisme passif, la fumée de cigarette est très chargée en substances chimiques, qui viendront se déposer ensuite sur les parois de mes murs et polluer ainsi mon air intérieur durant une longue période.

- **Permettre la circulation de l'air intérieur (circuit de renouvellement de l'air : bas de porte, etc.)** : je dégage les grilles d'aération même quand celles-ci laissent passer du froid. Leur rôle est en effet de renouveler l'air vicié (pollué) présent notamment dans les pièces spécifiques (salle d'eau, cuisine, VVC).
- **Nettoyer et entretenir** : j'évite les plumeaux qui font voler la poussière. J'utilise plutôt un chiffon humide ou une microfibre à la place des lingettes. J'évite les produits chimiques en spray qui diffusent des substances dans l'air ambiant. Le cas échéant, je vaporise sur le chiffon plutôt que sur la surface directement. Je nettoie régulièrement les tapis, les moquettes et les rideaux (avec un appareil à vapeur ou par aspiration).



- **Opter pour un mobilier sain** : je choisis de préférence des meubles de seconde main ou des meubles en bois à la place des meubles en aggloméré. Je déballe les cartons à l'extérieur. J'aère les pièces où mes meubles neufs et objets de décoration sont stockés.
- **M'appuyer sur l'étiquetage santé** : lors de mes achats de revêtements de sols, de papier peint, de produits de peinture et de bricolage, j'opte pour les produits munis d'un étiquetage A+ (produits contenant le moins de polluants possibles et sans surcoût).
- **Choisir mes produits ménagers et parfums d'intérieur** : je privilégie les produits naturels, sans parfum artificiel (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude, citron), ainsi que les microfibrilles et le nettoyage vapeur. J'évite les produits corrosifs à base de soude et d'acide. L'eau de Javel est un produit corrosif, attention aux projections. Il ne faut jamais mélanger de l'eau de Javel avec des produits ammoniacés ou des produits acides (produits détartrants ou vinaigre blanc par exemple) en raison des dégagements toxiques. Je limite l'usage de parfums d'intérieur (bougies parfumées, encens, etc.), ils émettent des substances indésirables dans l'air ambiant.



2. Le confort thermique

Pourquoi dois-je m'intéresser à mon confort thermique ?

Confort d'été :

Avoir trop chaud dans mon logement est facteur de stress, augmente le risque de déshydratation, peut me rendre irritable et m'empêcher de trouver le sommeil. Quelques gestes simples me permettent de prévenir ces risques sur ma santé en conservant une température fraîche à l'intérieur de mon logement.

Si possible, je veille à :

- **Empêcher la chaleur de rentrer** : je ferme les fenêtres la journée avant que la température extérieure ne monte. Je ferme les volets extérieurs, je baisse les stores, en mettant en place des pare-soleils ou auvents pour stopper les rayons du soleil. En l'absence de protection extérieure, je choisis des rideaux ou stores intérieurs de couleur claire qui pourront réfléchir la lumière et la chaleur. Je limite l'utilisation des appareils domestiques chauffants (four, gazinière, fer à repasser) et débranche les appareils électroniques inutilisés (ordinateurs, box internet ...).
- **Faire rentrer la fraîcheur** : en soirée ou la nuit, j'ouvre les fenêtres pour faire entrer l'air plus frais et évacuer la chaleur accumulée dans le logement. Quand c'est possible, je fais circuler l'air par courants d'air à travers tout le logement.
- **Créer de la fraîcheur** : j'arrose les plantes, je place une serviette humide devant la fenêtre ouverte en fin de journée ou la nuit, j'utilise un ventilateur d'appoint ou de plafond et je place une bouteille d'eau glacée devant.
- **Pour rappel, si j'utilise un climatiseur** : je n'utilise la climatisation que si la température intérieure dépasse 28°C et je la programme à une température de 26°C ; il n'est pas nécessaire de refroidir davantage pour le confort intérieur et, au contraire, un écart de température trop important entre l'intérieur et l'extérieur n'est pas recommandé afin d'éviter tout choc thermique.

Confort d'hiver :

Un logement inconfortable en hiver augmente les risques de développement de symptômes grippaux. Un logement mal chauffé a également plus de risques de voir se développer des moisissures qui altèrent la qualité de l'air intérieur, puis ma santé. Pour autant, l'utilisation du chauffage engendre des consommations d'énergie qui ont un impact sur la facture. Un bon équilibre est donc à trouver.



Si possible, je pense à :

- **Adapter la température au plus près de mes besoins.** Le thermostat programmable est ainsi un équipement incontournable : il permet de maintenir mon logement à température constante et de programmer une réduction de température selon les moments de la journée ou de la semaine. Je peux ainsi choisir une température de confort sans surchauffer (j'évalue mon confort avec un pull) et programmer une température réduite de 2 ou 3°C la nuit et lors de mes absences en journée. Quand je dispose de radiateurs à eau, je peux installer des robinets thermostatiques dans les pièces où je souhaite une température inférieure (chambres, bureau...).
- **Garder la chaleur à l'intérieur :** pour cela je continue à aérer tous les jours mais 10 minutes maximum par jour quand le chauffage est en route. Si je dispose de radiateurs électriques, je les éteins pendant l'aération. J'installe des rideaux devant mes fenêtres pour couper la sensation de paroi froide et je fais la chasse aux infiltrations d'air non désirées (sans obstruer les bouches de ventilation) en améliorant les joints d'étanchéité des portes et fenêtres, en installant des boudins de porte ou en isolant les coffrages de volets roulants.

- **Dégager l'espace devant mes radiateurs** : pour laisser la chaleur se diffuser, j'évite de placer des meubles ou des rideaux devant les radiateurs, de les cacher derrière un coffrage ou d'y faire sécher du linge.
- **Privilégier mon chauffage central à l'utilisation de chauffages d'appoint** : il apporte un meilleur confort, répartit mieux la température et est mieux dimensionné au logement. Si je souhaite installer un chauffage d'appoint, je privilégie le radiateur à bain d'huile programmable. Les convecteurs électriques engendrent de plus fortes consommations sans apporter un confort équivalent. Les appareils à combustible (pétrole ou gaz) sont à proscrire : ils sont plus énergivores, plus dangereux (émissions de monoxyde de carbone, risque d'incendie) et dégradent la qualité de l'air de mon logement.
- **Isoler les circuits de chauffage et d'eau chaude sanitaire** dans les locaux non chauffés (garage, cave...) ou les faux-plafonds de façon à limiter les déperditions de chaleur et à protéger les installations du gel.



- **Installer un foyer fermé, un insert ou un poêle si je dispose d'une cheminée ouverte** : je favorise des chargements de bois bien sec et un appareil avec un fonctionnement à plein régime (au ralenti, il consomme plus et s'encrasse vite). Autre point important : j'évacue les cendres et nettoie les grilles régulièrement.
- **Si je suis propriétaire : réaliser des travaux d'amélioration énergétique de mon logement**. Isoler mon logement au niveau du toit notamment, et idéalement des murs et des fenêtres : cela laisse moins vite entrer la chaleur en été et le froid en hiver. Je choisis alors des matériaux d'isolation à base de bois qui sont reconnus pour leur efficacité pour le confort d'été. L'installation dans la pièce à vivre d'un parement en brique qui stockera la chaleur mais aussi le remplacement des ouvrants et l'amélioration des systèmes de ventilation et de chauffage permettent de réduire les besoins en chauffage tout en assurant un meilleur confort dans le logement.
- **Entretenir régulièrement mes équipements de chauffage**. Une chaudière doit être entretenue tous les ans, les conduits d'évacuation des fumées de cheminées doivent être ramonés une ou deux fois par an et il est conseillé de détartrer les chauffe-eaux tous les deux à trois ans.



3. Les punaises de lit

La présence de punaises peut provoquer des boutons (semblables à des piqûres de moustiques), regroupés ou alignés sur la peau. Les traces de piqûres sont la plupart du temps le premier signe d'alerte car elles provoquent souvent des démangeaisons et peuvent parfois s'avérer urticantes voire douloureuses.

→ <https://www.ville-courbevoie.fr/2771/les-punaises-de-lit.htm>

Si possible, je veille à :

- **Bien inspecter mes bagages** (valise, sacs) au retour d'un séjour ou d'un déplacement, y compris au niveau des fermetures éclair et si possible privilégier le lavage du linge à 60°C avant de le ranger dans les armoires et commodes.
- **Éviter l'encombrement** des pièces et l'accumulation d'objets.
- **Ne pas récupérer de meubles** ou de textiles dans la rue.
- **Nettoyer à la vapeur, et si possible à la vapeur sèche**, les meubles achetés en brocante ou d'occasion.



4. Partager les bonnes pratiques avec mon voisinage / être le relais pour les bons gestes

Si possible, je pense à :

- **Créer du lien avec le voisinage** pour mon bien-être et ses bienfaits sur ma santé, en portant en particulier une attention à l'égard des plus vulnérables.
- **Me faire connaître auprès de mes voisins et du CCAS de ma ville** pour être un relais des messages de prévention (en cas de fortes chaleurs par exemple). Les contacts et les numéros utiles sont indiqués en fin de document.



5. La sécurité

Prévenir le risque d'intoxication au monoxyde de carbone

Ce gaz incolore et inodore peut provoquer des maux de tête, des nausées et des vertiges et peut être mortel à forte concentration.

Si possible, je veille à :

- **Entretien mes équipements de chauffage et de ventilation** : je veille au ramonage et à l'entretien annuel des équipements et appareils de chauffage à combustion. Je veille aussi à l'entretien de la ventilation et au dégagement des arrivées d'air.
- **Choisir un équipement sécurisé** : je limite l'utilisation de chauffage d'appoint à combustion.
- **Détecter le risque** : je me munis d'un appareil portatif détecteur de monoxyde de carbone en cas de besoin.

Prévenir les accidents électriques domestiques :

Ils causent essentiellement des troubles du rythme cardiaque ou des brûlures cutanées apparentes superficielles et peu étendues. Un tiers des victimes sont des enfants.

Si possible, je pense à :

- **Contrôler et entretenir les équipements électriques** : je fais vérifier mon installation électrique par un professionnel au moindre doute ; en tant que locataire, je le signale auprès de mon bailleur. Je fais réparer ou remplacer les prises cassées, démontées ou mal fixées.
- **Choisir un équipement sécurisé** : j'utilise du matériel agréé (norme CE). Je ne surcharge pas une prise avec plusieurs multiprises. Si je dois utiliser ce type d'équipement, j'en choisis un équipé d'un coupe-circuit, pour plus de sécurité.
- **Si présence d'enfants en bas âge**, je pose des cache-prises dans mon logement.
- **Assurer une bonne utilisation** : je n'utilise jamais un appareil électrique branché sur le secteur avec les mains / pieds mouillés. Je charge les appareils électriques ou électroniques en dehors des pièces humides. Je ne fais jamais sécher un vêtement sur un radiateur fonctionnant à l'électricité.



Sécurité incendie dans le logement :

Je pense à :

- **Veiller au bon état de fonctionnement du DAAF** : j'installe ou fais installer par mon bailleur un détecteur avertisseur autonome de fumée (DAAF) dans mon logement. Il existe des DAAF spécialement adaptés aux personnes malentendantes fonctionnant grâce à un signal lumineux ou vibrant.





4. Contacts

Selon les situations, un certain nombre d'acteurs peuvent vous proposer localement un accompagnement et des conseils adaptés :

- 1. Direction de la prévention et promotion de la santé**, place de l'Hôtel-de-Ville 92400 Courbevoie.
Contact : 01 71 05 75 71 - hygiene.sante@ville-courbevoie.fr
- 2. Le centre communal d'action sociale (CCAS)**, place de l'Hôtel-de-Ville 92400 Courbevoie, pour signaler toute situation d'isolement, de précarité sociale ou de mal-être.
Contact : 01 71 05 71 33 ou 71 32 - ccas@ville-courbevoie.fr
- 3. Le service habitat de la direction de l'aménagement et de l'urbanisme**, place de l'Hôtel-de-Ville 92400 Courbevoie, pour de plus amples informations sur la sécurité des bâtiments et/ou sur les aides financières liées aux travaux d'amélioration de l'habitat.
Contact : 01 71 05 70 00
- 4. L'agence locale de l'énergie et du climat de Paris Ouest La Défense**, 53, rue de l'Aigle 92250 La Garenne-Colombes, pour toute demande de subvention sur les dispositifs énergétiques.
Contact : 01 46 49 10 08 - contact@alec-pold.org

**Vous avez des interrogations sur votre logement,
ce dernier présente des désordres pouvant relever de l'insalubrité ?
Vous vous interrogez sur la qualité de votre air intérieur ?**

**Vous pouvez bénéficier gratuitement d'une visite à domicile
pour un diagnostic suivi de conseils adaptés
en contactant la direction de la prévention et promotion de la santé.**

REMERCIEMENTS

Sylvestre Gomes, responsable des services techniques,
OPH Rives de Seine

Chloé Lannuzel, chargée d'accompagnement social,
bailleur immobilier 3F

Suzanne Phan, directrice opérationnelle, direction de la
maîtrise d'ouvrage-développement, groupe action logement
Seqens

Tony Ferreira, responsable de l'Agence locale de l'énergie
et du climat de Paris Ouest la Défense (ALEC - POLD)

Sarah Yousfi, responsable service habitat développement
durable, direction de l'aménagement et de l'urbanisme,
mairie de Courbevoie

Sébastien Legrand, coordinateur du conseil local en santé
mentale et du conseil local de lutte contre les violences faites
aux femmes, CCAS de Courbevoie

Caroline Paolino, directrice de la prévention
et de la promotion de la santé, mairie de Courbevoie

Julie Catudal, inspectrice de salubrité, service communal
d'hygiène et de santé, direction de la prévention
et de la promotion de la santé, mairie de Courbevoie

Adel Tabti, inspecteur de salubrité, service communal
d'hygiène et de santé, direction de la prévention
et de la promotion de la santé, mairie de Courbevoie

Nafa Bensaid, ingénieur en santé environnementale,
direction de la prévention et de la promotion de la santé,
mairie de Courbevoie

