

Aérer correctement – vivre dans un logement sain

Des températures extrêmement basses pendant de longues périodes peuvent provoquer des effets secondaires indésirables dans de nombreux foyers. Généralement, les plaintes concernent une importante condensation d'eau dans les immeubles d'habitation. L'humidité provoque une croissance des moisissures à l'intérieur des murs extérieurs et sur des éléments de fenêtres, et peut provoquer une importante condensation dans les fenêtres ainsi que la formation de taches et la détérioration des papiers peints. Plusieurs de ces phénomènes peuvent également être préoccupants sur un plan hygiénique. L'apparition de condensation est due à une importante différence thermique entre les pièces chauffées et des éléments de construction plus froids. L'autre cause est l'accumulation de l'air chargé d'humidité à l'intérieur. L'air environnant absorbe l'humidité dégagée par les plantes, la respiration humaine et même par le bois et la maçonnerie. De plus, la vapeur d'eau provenant de la cuisine ou de la salle de bain augmente cette humidité dans l'air d'autant plus qu'elle est plus chaude. La transpiration humaine durant la nuit peut également accroître l'humidité de l'air, ainsi la condensation peut également s'effectuer dans les chambres à coucher.

Une aération par les joints ne suffit pas!

Une aération par les joints est due au manque d'étanchéité du bâtiment. Ces dernières années, on a porté une plus grande attention au manque d'étanchéité dans les bâtiments et on a construit avec raison en tenant davantage compte de l'étanchéité. Cela réduit les dépenses en énergie, néanmoins, il est nécessaire d'aérer activement

D'ailleurs : pour assurer une aération adéquate par les joints, même quand il y a peu de vent, le bâtiment devrait être assez peu étanche pour que le vent puisse encore provoquer des courants d'air perceptibles.

Aération continue

Avec une aération continue (par exemple avec fenêtre à bascule ouverte en permanence), l'énergie est gaspillée et il n'y a pas d'échange d'air complet. Les meubles et les murs sont exposés à des variations extrêmes de température et refroidissent énormément en hiver.

Recommandation: à n'utiliser qu'en été!



Aération par à-coups

Le moyen efficace pour changer l'air ambiant. La fenêtre est ici entièrement ouverte et l'air est ainsi renouvelé en 5 à 10 minutes. Comme l'échange d'air se fait très vite, il n'y a pas de refroidissement des éléments de construction.



Aération transversale

5 minutes d'aération transversale avec deux fenêtres opposées ouvertes est le meilleur type d'aération. L'air ambiant est remplacé encore plus rapidement, ainsi la chaleur emmagasinée dans les murs et les sols réchauffe rapidement l'air frais sans grande déperdition.



1. Une bonne aération

Ouvrir les fenêtres complètement 5-6 minutes jusqu' à max. 10 min. (aération par à-coups). Une courte aération transversale (courant d'air) est particulièrement efficace. Avec ce système, beaucoup d'humidité ambiante peut être évacuée dans un court laps de temps. Même s'il pleut, s'il neige ou s'il y a du brouillard en hiver, vous pouvez aérer sans problème. Il n'est pas vrai qu'en aérant, vous faites entrer l'humidité. Au contraire, l'humidité ambiante est évacuée à l'extérieur.

2. Intervalles d'aération

Aérer 3 fois par jour les pièces habitées: matin, midi et soir, de la façon décrite dans le point 1.

3. Lors d'une absence prolongée

Les fenêtres ne devraient pas rester ouvertes constamment en position de bascule (ev. demander à un voisin de venir aérer en votre absence).

Vous n'êtes pas convaincu? Achetez un hydromètre!

Si vous ne savez pas si l'humidité est trop élevée, vous pouvez le vérifier avec un hygromètre. De cette façon, vous pouvez contrôler que l'humidité ambiante est comprise autant que possible entre 40 et 65%.

D'ailleurs, même lorsqu'il pleut, vous devriez aérer car l'air ambiant est réchauffé et ainsi l'humidité est évacuée de la pièce.

Bie aérer la chambre à coucher le matin!

Si vous aérez juste après vous être levé, l'humidité n'a pas encore autant pénétré dans les murs et dans les meubles et peut donc être évacuée facilement. Si on aère seulement le soir, des durées d'aération plus longues et variables sont nécessaires.

Les pièces non chauffées ou moins chauffées ne devraient pas être chauffées par l'air ambiant d'autres pièces. En effet, la vapeur d'eau contenue dans l'air de la pièce plus chaude augmenterait très rapidement l'humidité de l'air dans les pièces froides et se déposerait par condensation sur les surfaces plus froides. Ne pas trop refroidir les pièces !

Les portes des espaces très exposés à l'humidité devraient rester fermées pour que l'humidité ne soit pas redistribuée dans l'ensemble de la maison. Il faut évacuer tout de suite à l'extérieur des quantités de vapeur importantes (venant de la douche ou de la cuisine etc.) et aérer encore après une demi-heure. Il faut aérer les chambres à coucher après s'être levé et encore une fois une demi-heure plus tard.

Vous devriez renoncer à un surcroît d'humidité dû à une prolifération de plantes, de fontaines d'intérieur, d'humidificateurs sur les radiateurs etc...Il vaut mieux sécher le linge à l'extérieur. Si vous devez absolument le faire sécher dans la maison, vous devriez le faire dans une pièce fermée avec une fenêtre entr'ouverte.

L'aération de votre sous-sol:

Souvent les fenêtres du sous-sol restent ouvertes un minimum toutes l'année ce qui peut poser des problèmes. En particulier au printemps, quand l'air extérieur est chaud et donc l'humidité importante, l'humidité de l'air extérieur se dépose sur les surfaces des murs du sous-sol (encore froids suite à l'hiver) sous forme de condensation. En été également, les murs extérieurs du sous-sol contigu au terrain sont toujours un peu plus frais. Au printemps et en été, il est donc préférable de moins aérer votre sous-sol et uniquement la nuit, afin d'éviter les moisissures. En hiver, il est conseillé d'aérer le sous-sol de la même façon que les autres pièces.

Richtig lüften – gesund wohnen

Extrem tiefe Temperaturen während längerer Zeit führen in zahlreichen Wohnungen zu unerwünschten Nebeneffekten. Hauptsächlich häufen sich die Klagen über Kondenswasserbildung in Wohnbauten. Die Folgen sind Feuchtigkeitsschäden wie Schimmelpilzbefall an den Innenseiten von Aussenwänden und Fensterteilen, störende Niederschläge am Fenster, Fleckenbildung und Tapetenablösungen. Viele dieser Erscheinungen sind auch hygienisch bedenklich. Das Auftreten von Kondenswasser hängt damit zusammen, dass kalte Bauteile an geheizte Räume grenzen. Die andere Ursache ist die Anreicherung der Raumluft mit Feuchtigkeit. Die Raumluft nimmt aus ihrer Umgebung, also aus Pflanzen, menschlichem Atem und selbst aus Holz und Mauerwerk, Feuchtigkeit auf. Wasserdampf aus Küche und Bad reichern die Luft zusätzlich mit Feuchtigkeit an und zwar um so mehr, je wärmer sie ist. Durch die menschliche Transpiration während der Nacht kann die Luftfeuchtigkeit derart ansteigen, dass auch in Schlafzimmern Kondenswasser entstehen kann.

Fugenlüftung reicht nicht aus!

Die Fugenlüftung ergibt sich durch alle Undichheiten eines Gebäudes. In den vergangenen Jahren wurde undichten Stellen vermehrt Beachtung geschenkt und Gebäude wurden (was richtig und sinnvoll ist) dichter gebaut. Dadurch sinken die Energiekosten, jedoch ist es erforderlich, aktiv zu lüften.

Übrigens: Um eine ausreichende Lüftung durch Fugen auch in windarmen Zeiten sicherzustellen, müsste das Gebäude so undicht sein, dass es bei Wind zu spürbaren Zugerscheinungen kommt.

Dauerlüftung

Mit der Dauerlüftung (z.B. Fenster dauernd in Kippstellung) wird Energie **vergeudet** und die Luft nicht komplett ausgetauscht. Möbel und Wände werden extremen Temperaturwechseln ausgesetzt und kühlen im Winter dadurch stark ab.

Empfehlung: Nur im Sommer anwenden!



Stosslüftung

Die effektive Art um Raumluft auszutauschen. Der Fensterflügel wird dabei komplett geöffnet und die Luft somit innerhalb von 5 – 10 Minuten ausgetauscht. Dadurch, dass der Luftaustausch sehr schnell stattfindet, tritt keine Auskühlung der Bauteile auf.



Querlüftung

5 Minuten Querlüftung durch zwei gegenüberliegende, offene Fenster ist die beste Art des Lüftens. Die gesamte Raumluft wird noch schneller ausgetauscht, die gespeicherte Wärme in den Wänden und Böden heizt die frische Luft ohne grosse Verluste schnell wieder auf.



1. **Richtiges Lüften**

Während 5 – 6 höchstens 10 Minuten die Fenster vollständig öffnen (Stosslüften). Besonders wirksam ist eine kurze Querlüftung (Durchzug). Mit dieser Massnahme kann in kurzer Zeit viel Raumfeuchte abgeführt werden. Selbst wenn es in der kalten Jahreszeit draussen regnet, Schnee und Nebel vorhanden sind, können Sie bedenkenlos lüften. Es stimmt nicht, dass man beim Lüften feuchte Luft hereinlässt. Im Gegenteil, man führt Raumluftfeuchte nach aussen ab.

2. **Zeitpunkt**

Bewohnte Räume am Tag 3mal lüften: am Morgen, am Mittag und am Abend und zwar wie unter Punkt 1 beschrieben.

3. **Bei längerer Abwesenheit**

Die Fenster sollten **nicht** in dauernder Kippstellung geöffnet sein. Nachbar fragen für eine korrekte Lüftung!

Unsicher? Hygrometer kaufen!

Wer sich nicht sicher ist, ob die Luftfeuchtigkeit zu hoch ist, kann dies mit einem Hygrometer kontrollieren. Damit kann überwacht werden, dass die relative Feuchte der Raumluft möglichst zwischen 40 und 60 % liegt.

Übrigens: Auch bei Regen sollten Sie lüften, da die Luft im Raum erwärmt wird und dadurch Feuchtigkeit aus dem Raum aufgenommen werden kann.

Schlafzimmer morgens gut lüften!

Wenn gleich nach dem Aufstehen gelüftet wird, ist die Feuchtigkeit noch nicht so stark in Wände und Möbel eingedrungen und kann leicht abgeführt werden. Wenn nur am Abend gelüftet wird sind ungleich längere Lüftungszeiten erforderlich.

Unbeheizte oder weniger beheizte Räume sollten nicht durch die Raumluft anderer Räume mitbeheizt werden. Denn der in der Luft des wärmeren Raumes enthaltene Wasserdampf würde die relative Luftfeuchtigkeit in den kalten Räumen sehr schnell ansteigen lassen und sich als Tauwasser an den kälteren Oberflächen der Aussenwände absetzen. Räume nicht zu stark auskühlen lassen!

Türen von Räume mit viel Feuchtigkeitsanfall sollten geschlossen bleiben, damit die Feuchtigkeit nicht in der gesamten Wohnung verteilt wird. Grosse Dampfmengen (wie beim Duschen, Kochen etc.) gleich ins Freie ablüften und nach einer halben Stunde nochmals lüften. Schlafzimmer nach dem Aufstehen lüften und nach einer halben Stunde nochmals lüften.

Auf zusätzliche Feuchtigkeit durch übermässig viele Zimmerpflanzen, Zimmerspring-brunnen, Verdunster an den Heizkörpern etc. sollten Sie verzichten. Wäsche sollten Sie besser im Freien trocknen. Wenn Sie die Wäsche unbedingt in der Wohnung trocknen müssen, sollten Sie dafür einen geschlossenen Raum verwenden, in dem Sie das Fenster etwas kippen.

Die Lüftung Ihrer Kellerräume:

Oftmals bleiben Kellerfenster das ganze Jahr über einen Spalt geöffnet, dies kann zu Problemen führen. Insbesondere im Frühjahr, wenn die Temperatur der Aussenluft und damit auch die Luftfeuchtigkeit hoch ist, setzt sich die Feuchtigkeit der Aussenluft an den Oberflächen der (vom Winter noch kalten) Kellerwände als Tauwasser ab. Auch im Sommer sind die Kelleraussenwände durch das angrenzende Erdreich immer etwas kühler. Lüften sie deshalb schimmelgefährdete Kellerräume im Frühjahr und Sommer weniger und am besten nur in der Nacht. Im Winter sollten Sie möglichst wie in den Wohnräumen lüften.