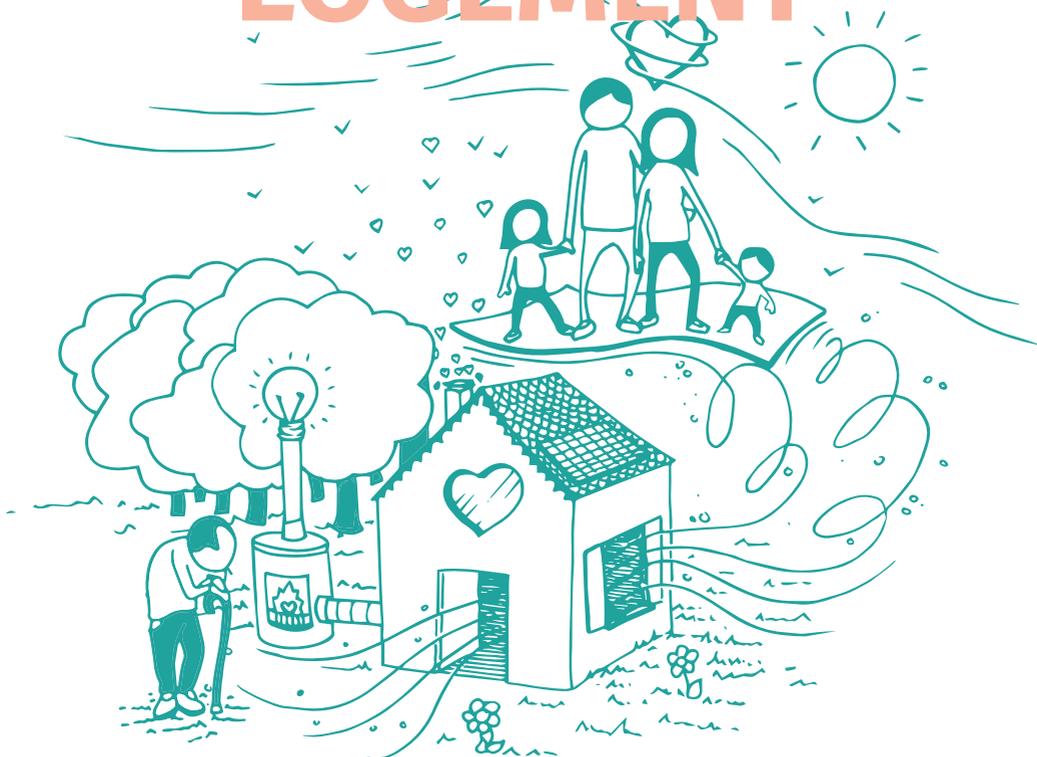


# L'ÉNERGIE et LA SANTÉ dans mon LOGEMENT



**Santé et logement : un lien plus fort qu'on ne le pense**

**Que l'on soit propriétaire ou locataire**



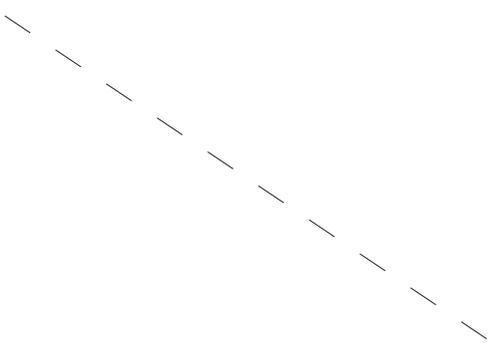
Agence Locale  
de l'Énergie et du  
Climat de l'Ardèche



**ardèche**  
LE DÉPARTEMENT



# Sommaire

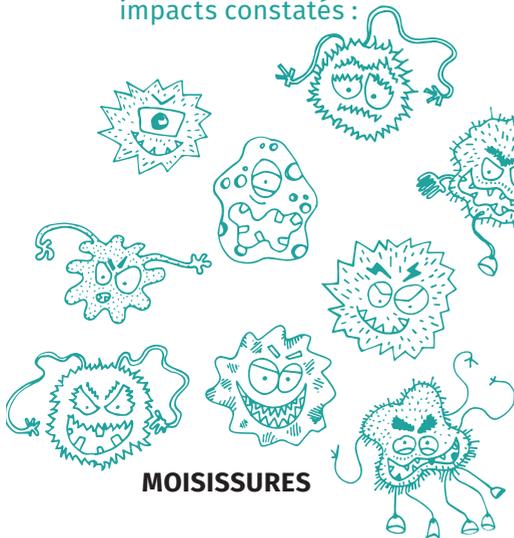


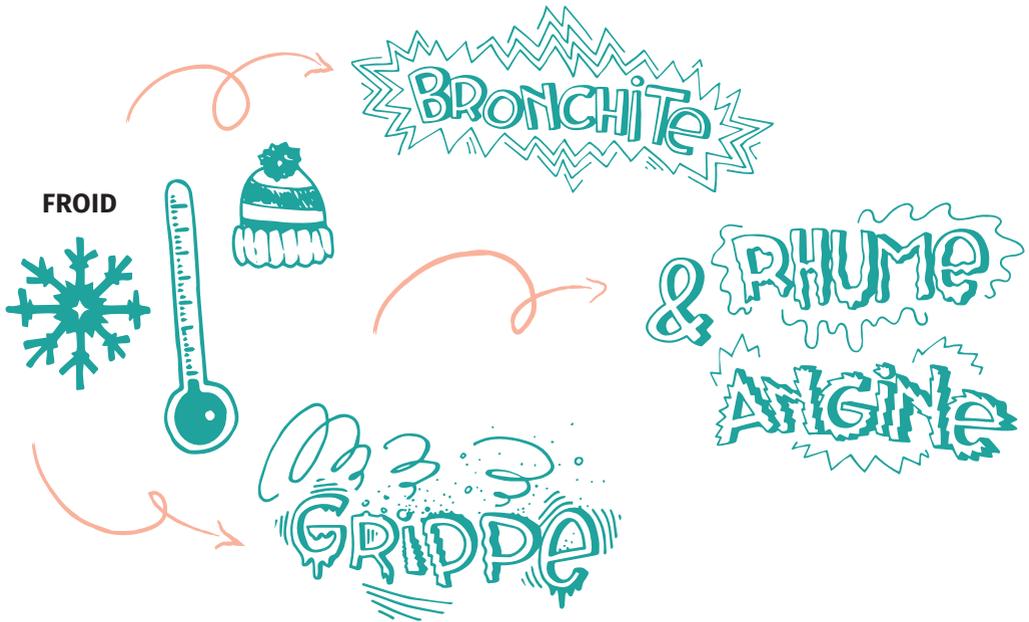


# Le manque de chauffage, l'humidité, l'inconfort thermique...

- Le manque de chauffage, l'humidité, l'inconfort thermique... sont des facteurs pouvant affecter notre état de santé.

La présence notamment de **MOISSISURE ET DE FROID** dans le logement peut être à l'origine de l'apparition ou de l'aggravation de problèmes de santé. Voici quelques impacts constatés :





## Suis-je concerné(e) ?

1. Avez-vous eu des difficultés à payer vos factures d'énergies ces 12 derniers mois ?

**OUI - NON**

2. Pendant l'hiver, fait-il froid dans votre logement ?

**OUI - NON**

3. Votre logement laisse-t-il passer les courants d'air ?

**OUI - NON**

4. Utilisez-vous un chauffage d'appoint ? (soufflant, bain d'huile, poêle à gaz ou poêle à pétrole, foyer ouvert)

**OUI - NON**

5. Avez-vous de la moisissure dans votre logement ?

**OUI - NON**

6. Les factures d'énergies représentent-elles une grosse partie de vos dépenses ?

**OUI - NON**

Si vous avez répondu « OUI » à au moins 2 questions, alors vous êtes probablement concerné.e par les problématiques liées à l'énergie dans le logement.

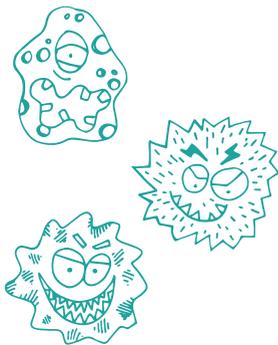
**En Ardèche, 1 personne sur 5 est concernée par cette situation.**

Sortir des problématiques énergétiques, c'est également améliorer sa santé dans son logement. Quelle que soit votre situation, il existe des solutions !

# PROBLÉMATIQUES ET RISQUES SANITAIRES

## PROBLÉMATIQUES

### Moississures



### Émanation de polluants (monoxyde de carbone)

Le monoxyde de carbone est un gaz produit par combustion de matière organique (ex : bois, fioul, pétrole...)



## RISQUES POUR LA SANTÉ

Asthme, allergies, toux, maladies pulmonaires, diarrhées

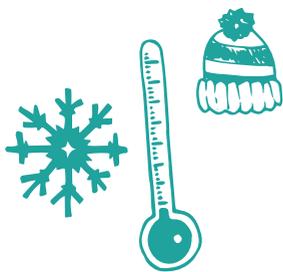
Intoxication au monoxyde de carbone, maux de têtes, vertiges, vomissements, nausées

## D'OÙ ÇA VIENT ?

Humidité, manque d'aération, dysfonctionnement de la ventilation, problème d'étanchéité du logement

Utilisation trop importante et inappropriée de chauffage d'appoint à combustible (pétrole, bois, gaz...), groupes électrogènes placés à l'intérieur, mauvais entretien des appareils

## Froid



Hypertension, troubles cardiovasculaires

Isolation thermique insuffisante du logement, chauffage inadapté ou insuffisant

## Radon

Le radon est un gaz naturellement présent dans les roches du sol.



Cancer du poumon

Phénomènes naturels et géologiques, ventilation inadéquate, défaut du bâti (fissures sur les sols et murs, étanchéité insuffisante)

L'ensemble de ces problématiques peut affecter notre quotidien et peut donc impacter notre santé psychologique.



Anxiété, dépression, baisse de l'estime de soi, isolement social, stress ...



« QUE  
PUIS-JE  
FAIRE ? »

---

.LES GESTES  
QUE NOUS  
POUVONS  
PRIVILÉGIER  
OU ÉVITER

# POUR DIMINUER LE MONTANT DES FACTURES D'ÉNERGIE



## Garder la chaleur en hiver

« Pour me tenir au chaud, j'ai installé des rideaux épais que j'ai trouvés à la ressourcerie, et je ferme mes volets toutes les nuits »  
Françoise



## Réglage température chauffe-eau

« J'ai demandé à mon voisin de m'aider à régler la température de mon chauffe-eau. L'eau n'est plus aussi brûlante et en plus, je fais des économies ! » Eric

### Comment faire ? :

Coupez l'alimentation électrique de votre chauffe-eau

Démontez le capot de sécurité

Réglez la molette sur une position intermédiaire (55°C étant la température idéale)

Un réglage qui prend 10 min maximum, dont la notice, plus détaillée, peut être transmise par votre Espace Info Energie, gratuitement !



## Heures creuses

« Maintenant que je connais mes heures creuses, je fais fonctionner mon lave-linge sur ces créneaux où l'électricité est moins chère. J'ai aussi vérifié que mon chauffe-eau fonctionnait bien pendant les heures creuses » Corinne

### Astuce :

- Si vous êtes en double tarif, et que vous ne connaissez pas vos heures creuses, vous pouvez retrouver cette information sur votre facture d'électricité.

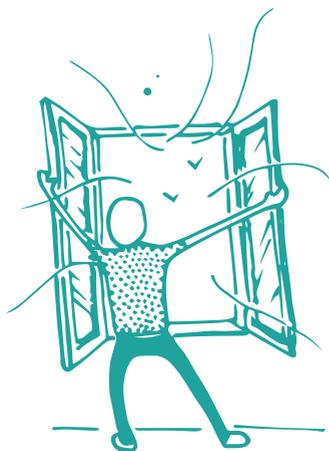


## Programmeur électrique

« J'avais l'habitude de laisser souvent les appareils en veille. Une conseillère énergie de l'ALEC07 est intervenue chez moi et a installé un programmeur pour éteindre automatiquement certains appareils qui ne me sont pas utiles la nuit » Nadia

Il existe de nombreux autres gestes, faciles à mettre en place, permettant de réduire la consommation d'énergie chez soi. Pour en savoir plus : Guide de l'ADEME « Réduire sa facture d'électricité » (disponible dans votre Espace Info-énergie)

# POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR :



## AÉRER LE LOGEMENT

**Aérer** (5 à 10 minutes/jour) pour évacuer les poussières, polluants et l'humidité qui circulent, notamment pendant les activités sources de pollution comme : cuisine, séchage du linge, bains et douches...



## PRODUITS D'ENTRETIEN

**Préférer des produits naturels**, comme le bicarbonate de soude, le savon noir ou le vinaigre d'alcool pour les produits d'entretien (ces produits peuvent remplacer 90 % des produits transformés des grandes distributions).

*« J'utilise des produits que je fabrique moi-même, au moins je sais d'où ils viennent ! »* Jeremy

**Recette** : Pierre d'argile, nettoyant écologique multi-usage

- 4 cuillères à soupe d'argile verte
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 2 – 4 cuillères à soupe de savon noir
- Possibilité d'ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles (citron ou tea tree) – 10 gouttes

Mélangez d'abord l'argile verte avec le bicarbonate, puis ajoutez le savon noir et l'huile essentielle.

# LES GESTES À ÉVITER



## CHAUFFAGE D'APPOINT : ATTENTION...

**Éviter l'utilisation de chauffage d'appoint à combustible** (du type poêle à pétrole ou gaz). Ces appareils émettent des polluants, produisent de l'humidité et peuvent poser des problèmes de sécurité. En règle générale, ces systèmes de chauffage ne permettent pas de réaliser des économies.

Conseil :

- Contactez votre Espace Info-Énergie pour connaître les solutions de chauffage adaptées à votre situation.



## BOUGIES/ENCENS PARFUMÉS

### Limiter les parfums d'intérieur

Les parfums d'intérieur (encens, bougies parfumées, sprays, désodorisants d'intérieur...) ne permettent pas de purifier l'air du logement et émettent des polluants.

« Parfois embêtée par des mauvaises odeurs, j'utilisais des parfums d'intérieur, mais je ne masquais qu'une odeur par une autre. Finalement, le plus simple reste d'ouvrir mes fenêtres ! » Jacqueline



## NE PAS BOUCHER LA VENTILATION

### Éviter de boucher les grilles d'aération (grilles d'entrées d'air et bouches d'extraction)

La ventilation a un rôle primordial à jouer dans le renouvellement et la qualité de l'air intérieur. Son rôle est d'autant plus important lorsqu'il y a de la fumée de tabac dans le logement. Il est conseillé de nettoyer tous les 3 mois les bouches d'aérations.

« J'avais de la moisissure chez moi et je n'avais pas fait le lien avec le fait d'avoir bouché les entrées et sorties d'air. On m'a conseillé de laisser l'air circuler par les grilles et d'installer des joints à mes fenêtres pour éviter les courants d'air froid. » Robert



# .ET LA RÉNOVATION ALORS ?

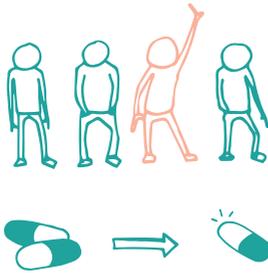
LA RÉNOVATION N'EST PAS RÉSERVÉE QU'AUX PROPRIÉTAIRES.

Un ensemble de dispositifs existe pour soutenir  
financièrement les ménages, qu'ils soient propriétaires ou locataires.  
L'Espace Info-Énergie (EIE) de l'Ardèche peut vous accompagner dans ces  
démarches (contact au dos de la brochure).



Un logement qui consomme moins d'énergie, c'est aussi un  
logement plus respectueux de l'environnement.

# R É N O



## DES GAINS SUR LA SANTÉ ET LE CONFORT CHEZ SOI APRÈS RÉNOVATION

**1 personne sur 4**, déclare une amélioration de son état de santé, ainsi qu'une diminution de sa fréquentation chez le médecin.

**Une diminution de moitié** constatée sur la consommation de médicaments psychotropes, utilisés pour traiter certains troubles, comme les troubles dépressifs et les troubles anxieux.

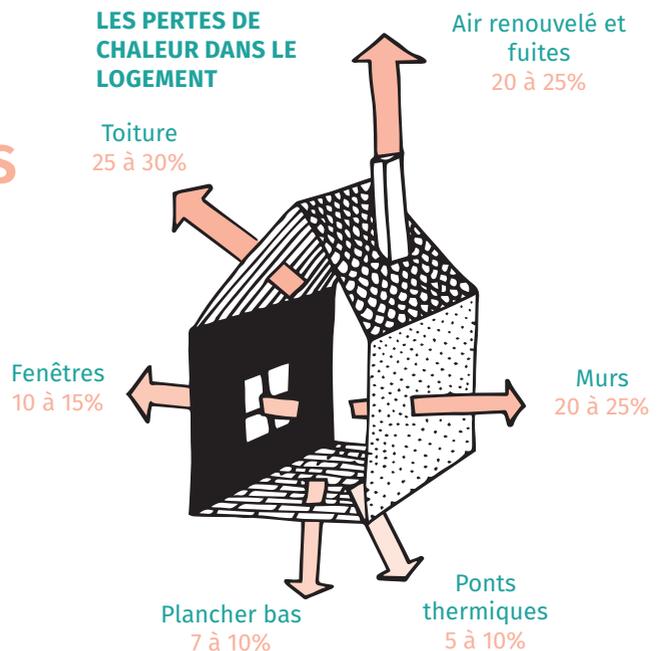
(Source : CREAI-ORS Gefosat 2016)

## DES GAINS ÉCONOMIQUES

La rénovation performante ou globale (isolation, étanchéité à l'air, chauffage performant, ventilation...) d'un logement, c'est :

- Des économies sur les factures d'énergie
- Une valorisation du bien immobilier (en moyenne +10 % de sa valeur en plus)

(Source : ADEME)



## LES AIDES FINANCIÈRES :

Il y en a pour (presque)  
tout le monde !





### Le Crédit d'impôt pour la transition énergétique (CITE)

**C'est quoi ?** Le CITE permet de déduire de l'impôt sur le revenu une partie des dépenses pour certains travaux d'amélioration de la performance énergétique des logements.

**Quel montant ?** Un taux de 30 % est appliqué au montant de dépenses éligibles.



### Le programme « Habiter Mieux » de l'Anah

**C'est quoi ?**

« Sérénité » : Subvention pour faire un ensemble de travaux capables d'apporter un gain énergétique d'au moins 25 %. Ce gain vous fait bénéficier en plus d'une prime pouvant aller jusqu'à 2 000 euros.

« Agilité » : Subvention pour faire l'un des trois types de travaux au choix, dans une maison individuelle : changement de mode de chauffage, isolation des murs extérieurs et /ou intérieurs, isolation des combles aménagés et aménageables.



### Les aides des fournisseurs d'énergie (CEE)

**C'est quoi ?** Ce sont des aides proposées par les fournisseurs d'énergie pour faciliter les travaux d'économies d'énergie. Ces aides peuvent être sous forme de primes, de prêts bonifiés, bons d'achat... Exemple : Programme d'isolation des combles à 1€, valable pour les propriétaires et les locataires



### L'éco-prêt à taux zéro

**C'est quoi ?** L'éco-prêt est un prêt à taux d'intérêt nul et accessible sans condition de ressources.

**Quel montant ?** 10 000 à 30 000 € selon les travaux mis en œuvre.



### La TVA à taux réduit

**C'est quoi ?** Une TVA réduite à 5,5 % pour les travaux d'amélioration de la performance énergétique.



### Chèque énergie

**C'est quoi ?** Le chèque énergie remplace les tarifs sociaux de l'énergie. Aucune démarche n'est nécessaire pour obtenir cette aide. Veuillez néanmoins, à ce que votre déclaration de revenu soit à jour, même si elle est de 0€

**Attention, les aides financières évoluent régulièrement.** Quelle que soit votre situation, contactez votre Espace Info-Énergie pour connaître précisément les aides que vous pouvez solliciter selon votre projet de rénovation.



## ALEC07 (Agence Locale de l'Énergie et du Climat de l'Ardèche) - Espace Info-Energie (EIE)

Si vous avez des questions sur l'énergie dans le logement, contactez l'Espace Info-Énergie de l'ALEC 07 qui peut vous accompagner dans vos démarches et vous guider vers les organismes compétents quelle que soit votre situation.

Pour des conseils sur les aides financières et votre projet de rénovation, nous pouvons également vous recevoir sur l'une de nos permanences réparties sur le département.

**Tél : 04 75 35 87 34**

**Mail : [eie@alec07.org](mailto:eie@alec07.org)**



## ASA (Association Santé Autonomie)

L'ASA propose une palette de services polyvalents d'aide, de soins et de prévention santé à domicile.

Dans ces domaines, l'association peut vous accompagner gratuitement dans vos démarches et vous guider selon vos besoins vers les solutions les plus adaptées à votre situation.

**Tél : 0 800 400 900**

**Mail : [contact@sante-autonomie.org](mailto:contact@sante-autonomie.org)**



## Mairies et CCAS (Centres Communaux d'Action Sociale)

Les Mairies et leurs CCAS sont des interlocuteurs de proximité pouvant vous accompagner et vous orienter vers les structures adaptées.

# CONTACTS ET DÉMARCHES

2018

UN DOCUMENT  
CONÇU ET RÉALISÉ  
PAR :

