



## FICHE TECHNIQUE SUR LA QUALITE DE L'AIR INTERIEUR DANS LES E.R.P.



Nous vous prions de trouver ci-dessous de l'information utile concernant des pratiques ou des phénomènes contribuant à la dégradation de la Qualité de l'Air Intérieur dans les Etablissements.

### CONTEXTE :

Eviter certains comportements ou éviter certains phénomènes à l'intérieur d'un établissement ou à l'intérieur d'une pièce de vie accueillant des enfants est très important pour améliorer la Qualité de l'Air Intérieur pour le bien-être des enfants, des adolescents et du personnel.

### EXPLICATION

On parle d'hygrométrie à la place de degré d'hygrométrie pour désigner la quantité d'humidité contenue dans l'air. Celle-ci est mesurée grâce à un hygromètre ou encore avec un psychromètre.

Ainsi, c'est bien le degré d'hygrométrie qui correspond à la quantité de vapeur d'eau contenue dans l'air qui nous entoure.

**Quels sont les signes révélateurs d'un mauvais taux d'humidité ?**

- L'apparition de condensation, de moisissures et/ou de champignons sur les plafonds et les murs,
- Le décollement du papier peint ou le craquellement de la peinture,
- La multiplication de micro-organismes comme les acariens,
- La sensation de moiteur et d'inconfort.

Généralement, le problème vient de l'excès d'humidité puisqu'une salle de classe par exemple, engendre une humidité intérieure de plusieurs litres par jour, que ce soit par les activités ou la respiration.

L'air chaud contient plus de vapeur d'eau et exerce une pression supérieure à l'air froid. L'hiver, cet air chargé d'humidité cherche son point d'équilibre avec l'air extérieur plus froid et entraîne avec lui la vapeur d'eau qu'il contient.

## L'HYGROMETRIE



UNE  
DOCUMENTATION  
DU CABINET  
TRANSITIA

## FICHE TECHNIQUE SUR LA QUALITE DE L'AIR INTERIEUR DANS LES E.R.P.

## L'HYGROMETRIE

### CONSEILS

Pour parvenir au taux d'humidité idéal :

- La gestion de l'hygrométrie ambiante est un point très important. En effet, un air trop sec est malsain (pour la peau, les voies respiratoires), de même qu'un air trop humide est néfaste pour la santé mais également pour la pièce. **Le taux d'humidité idéal se situe entre 45 et 60% pour une température de 20°C,**
- Il est possible d'installer un humidificateur si l'air est trop sec ou un absorbeur d'humidité (électrique ou chimique) si l'hygrométrie est trop élevée mais ce n'est pas une solution durable
- Aérer 5 à 10 minutes par jour, chaque pièce et particulièrement après des activités polluantes (ménage, loisir créatif...),
- Avoir un système de ventilation efficace, Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC) : installer ou s'assurer du bon fonctionnement et de son entretien régulier,
- L'humidification indirecte de l'air par climatisation : celle-ci peut réguler la température et l'air frais, tout comme l'humidité de l'air. Une bonne maintenance de ces installations permet d'éviter les risques de prolifération des agents pathogènes expulsés dans l'air.

### IMPACT SUR LA SANTE

Un taux d'hygrométrie trop faible va pousser à augmenter le chauffage et donc à assécher l'air de la pièce. Cela peut entraîner certaines conséquences sur la santé, telles que :

- Des maux de tête dus à une fatigue accrue
- Une déshydratation causée par une sudation plus forte
- Les irritations des yeux, les allergies et l'asthme dus à l'apparition récurrente de poussières
- Le gercement des lèvres et les congestions nasales et les sinusites

### PLUS D'INFOS

Pour obtenir plus d'informations :

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hygrom%C3%A9trie>
- [https://www.infoenergie38.org/wp-content/uploads/hygrometrie\\_et\\_isolation.pdf](https://www.infoenergie38.org/wp-content/uploads/hygrometrie_et_isolation.pdf)