

# Accompagnement Négawatt

## Les écogestes « Chauffage »

Trop chauffer n'est pas confortable. Pour un travail en position assise, une température de 20 à 21°C est recommandée. À l'inverse, lors d'une activité corporelle et pénible, une température de l'ordre de 12 à 17°C est suffisante.

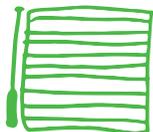
### Des gestes simples



La journée, profitez au maximum des apports de la lumière extérieure et de la chaleur du soleil, levez les stores, tirez les rideaux.



Libérez les radiateurs de toute entrave à l'émission de chaleur (classeurs, plateaux, rideaux, etc.) Evitez les radiateurs d'appoint qui sont très énergivores.



La nuit, par grand froid, baissez au contraire les stores pour garder la chaleur.



Si vous souhaitez renouveler l'air de votre bureau, ouvrez les fenêtres 2 à 3 fois par jour, durant 5mn, c'est amplement suffisant pour aérer.



Adaptez la température de votre bureau à votre activité : le surchauffer est inconfortable.

### Le saviez-vous?



Chaque degré en plus augmente la consommation d'énergie de 7%.



Un bureau surchauffé diminue le taux d'humidité de l'air ambiant. Un taux inférieur à 30% peut provoquer une sensation d'assèchement de la peau, des yeux, du nez et de la gorge, voire des irritations sur les personnes sensibles.



Le chauffage représente environ 65% de la consommation d'énergie d'un bâtiment administratif non climatisé.



La vanne thermostatique s'enclenche au contact d'air froid. C'est pourquoi prenez soin de la fermer avant d'ouvrir une fenêtre.



Température et humidité étant liées, le fait de descendre la température à 20° permet de remonter le taux d'humidité à 45%.