ESPACE CONSEIL

France Rénov'

Le service public pour mieux rénover mon habitat

Mon logement rénové

Guide de prise en main

france-renov.gouv.fr

GUIDE DE PRISE EN MAIN DE MON LOGEMENT

Rénover c'est bien, mais encore faut-il bien s'approprier son logement. C'est pourquoi vous trouverez dans ce guide des informations sur l'entretien et l'usage de votre logement.

Il vous est remis par votre conseiller·ère **France Rénov'**.

Contenu du guide

☐ **La ventilation** **1**

Les bons gestes pour faciliter l'évacuation de l'humidité excessive 1
Utiliser correctement sa VMC 2
L'entretien de votre VMC 3

☐ **Le chauffage et la régulation** **5**

L'entretien de votre chaudière 5
L'entretien de votre Pompe à chaleur 6
Le circuit de distribution de chauffage central (radiateurs) 6
Le réglage du chauffage 6

☐ **Le chauffage au bois** **7**

L'entretien de votre équipement au bois 7
Les granulés de bois 8
Les bûches 8

☐ **L'eau chaude sanitaire** **9**

Les robinets 9
Le chauffe-eau électrique 9

☐ **Les menuiseries** **10**

L'occultation pour économiser l'énergie 10
Les bonnes habitudes pour éviter la surchauffe l'été 10

Quelques trucs et astuces **11**

Un air sain chez soi 11
40 trucs et astuces pour économiser l'eau et l'énergie 12

Mes notes complémentaires **13**

La ventilation

Au cours de la rénovation de votre logement, une ventilation mécanique contrôlée a été installée. Il y a quelques gestes et astuces à connaître pour en assurer le bon fonctionnement.

Évacuez l'humidité excessive

1. Maintenez un taux d'humidité compris entre 40 et 60 % et une température entre 18 et 22 °C. Au besoin, **équipez-vous d'un hygromètre** (testeur d'humidité), qui permet de mesurer le taux d'humidité d'un mur ou d'une pièce.
2. **Aérez pendant et après les activités qui produisent beaucoup d'humidité** (bain, douche, lessive, cuisson, etc.).
3. Mettez un **couvercle sur les casseroles** lorsque vous cuisinez et activez la hotte aspirante.
4. **Faites sécher le linge à l'extérieur** ou dans une pièce bien ventilée.
5. **Ne bouchez jamais une entrée d'air** ou une **bouche d'extraction** et nettoyez-les régulièrement pour éviter la diffusion de produits nocifs dans l'air intérieur.
6. **Aérez quotidiennement** 10 minutes le matin et le soir. Laissez si possible, et s'il ne fait pas trop froid, les fenêtres des chambres entrebâillées la nuit pour évacuer la vapeur d'eau produite par les occupants.

Utiliser correctement sa VMC

1
- Ne l'éteignez pas car elle est conçue pour fonctionner en permanence. Sa vitesse est modulable : mettez le débit maximal quand vous faites la cuisine ou quand vous prenez une douche par exemple.

2
- Votre ventilation ne se fera pas bien si d'autres types de circulation d'air entrent en concurrence avec elle. Supprimez les entrées d'air extérieures des pièces de service s'il en existe : une arrivée directe d'air concurrence l'aspiration par la VMC de l'air vicié du logement.

3
- Garder un espace de quelques centimètres entre les portes intérieures et le sol pour permettre à l'air de circuler dans toute la maison : 1 cm minimum pour les portes courantes et 2 cm minimum pour les portes de cuisine. Attention aux moquettes trop épaisses !

Option
- Actionnez le dispositif "grand débit" de la cuisine. Les bouches concernées sont munies d'une ficelle qui les ouvre pour une durée de 20 ou 30 minutes ou d'un dispositif de changement de débit (télécommande ou interrupteur).

Option
- Veillez à changer les piles des télécommandes ou encore des bouches dotées de détecteurs de présence (dans les WC par exemple).

L'astuce du conseiller France rénov'

COMMENT SAVOIR SI VOTRE VMC FONCTIONNE CORRECTEMENT ?

Placez une feuille de papier toilette devant la bouche d'extraction d'air (dans la cuisine, la salle de bain, les toilettes), elle doit être attirée vers la bouche. Tenez-la bien dans un coin pour qu'elle ne soit pas aspirée !

L'entretien de votre VMC

	VMC simple hygro A ou B	VMC double flux
Vous-même régulièrement	• Une fois par trimestre, nettoyez au lave-vaisselle ou avec de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le volet des bouches : enlevez la grille frontale, défaites les clips de la partie amovible et lavable, et repositionner-les après nettoyage. • Dépoussiérez régulièrement les **entrées d'air** dans toutes les pièces de vie, avec le suceur de l'aspirateur ou avec un chiffon. Si vous démontez les capots, veillez à les remonter dans le bon sens : l'air doit toujours sortir vers le haut dans le logement.	idem + • Remplacez régulièrement les deux filtres (poussières, pollens...) de votre système, généralement une à deux fois par an. Si vous habitez en zone urbaine, l'encrassement risque d'être plus rapide et les changements plus rapprochés. Changer les filtres *a minima* après la saison des pollens.
Un professionnel tous les 3 ans	• Nettoyage des éléments. • Contrôle du maintien des gaines et du caisson bloc moteur en combles. • Vérification des entrées d'air neuf, de l'état général du ou des ventilateurs, des manchettes de raccordements entre le réseau et l'unité de ventilation, des connexions électriques... • Mesures de débit et de dépression.	idem + • Contrôler l'encrassement de l'échangeur et la bonne évacuation des condensats.

L'astuce du conseiller France rénov'

ATTENTION !

Les tresses des bouches hygroréglables ne doivent pas être mouillées, mais elles sont normalement protégées, ni les parties fixes des entrées d'air hygroréglables, vous nuiriez à leur bon fonctionnement.

Les infos en +
du conseiller
France rénov'

LES MOISISSURES, UN SIGNE D'HUMIDITE MAL GEREE

Si des moisissures apparaissent sur vos murs ou sur les plafonds, c'est que votre logement est trop humide. Ne laissez pas les moisissures se développer, elles sont néfastes pour votre santé. Nettoyez-les dès les premières traces de leur apparition et recherchez-en la cause (par exemple fuites d'eau, capillarité, infiltration, etc.).

QUE FAIRE EN CAS DE POLLUTION D'AIR EXTERIEUR ?

En cas de pics de pollution ou d'indice de pollution de l'air élevé, **il est important de continuer d'aérer le logement**.

Il faut cependant éviter d'aérer :

- ✓ au début de matinée et en soirée, en cas de pollution aux particules ;
- ✓ au milieu et à la fin de l'après-midi, en cas de pollution à l'ozone.

Pendant cette période, évitez toute exposition supplémentaire à des produits irritants (tabac, produits de bricolage et d'entretien).

POUR ALLER PLUS LOIN

- ADEME - Un air sain chez soi - Clés pour agir
- ADEME - La ventilation - indispensable pour un logement confortable et sain - pour agir 05/2019

Le chauffage et la régulation

Au cours de la rénovation de votre logement, un système de chauffage et une régulation ont été installés. Il y a quelques gestes et astuces à connaître pour en assurer le bon fonctionnement.

L'entretien de votre chaudière

<table>
<tr><th></th><th>Gaz
à condensation</th><th>Fioul
à condensation</th><th>Granulés
de bois</th><th>Bois bûches</th></tr>
<tr><td>Entretien</td><td colspan="4">L'entretien de votre chaudière par un professionnel qualifié est obligatoire et doit être effectué chaque année dès l'année qui suit l'installation.
Pour réaliser cette visite obligatoire, vous pouvez faire appel chaque année à un professionnel ou passer avec lui un contrat d'entretien qui peut couvrir davantage de prestations (dépannages, intervention sous 24 h, etc.).
Le professionnel qui est intervenu vous remet, dans les 15 jours qui suivent sa visite, une attestation d'entretien. Vous devez la conserver pendant deux ans au moins pour la présenter en cas de contrôle ou de l'assurance (en cas de sinistre).
Dans le cas où elle n'est pas étanche (chaudière de type B), il effectue une mesure de monoxyde de carbone, gaz dangereux pour votre santé.</td></tr>
<tr><td>Spécificités</td><td>Chaudières à ventouse, VMC-gaz… : le ramonage n'est pas obligatoire.
Cependant, lors de l'entretien de la chaudière, le professionnel doit vérifier l'étanchéité du conduit et nettoyer le conduit du raccordement.</td><td>Le ramonage du conduit de fumée est obligatoire au moins 1 fois par an (Règlement Sanitaire Départemental).</td><td>• Nettoyer complètement et vider le magasin en fin de saison de chauffe.
• Laisser la porte ouverte pendant l'été.
• Voir page « chauffage au bois »
• Vérifiez régulièrement le niveau de combustible dans le silo.</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Attesta-</td><td colspan="4">L'attestation remise par le professionnel doit comporter :
• la liste des opérations effectuées et des défauts corrigés lors de la visite d'entretien,
• le taux de monoxyde de carbone mesuré,
• la performance énergétique et environnementale estimée de la chaudière (rendement et émissions de polluants atmosphériques),
• des conseils pour utiliser au mieux la chaudière et l'installation de chauffage.</td></tr>
</table>

L'entretien de votre pompe à chaleur

Entretien annuel conseillé mais non obligatoire.

Le circuit de distribution de chauffage central (radiateurs)

Le désembouage (nettoyage de l'installation pour éliminer les résidus issus de la dégradation et de la corrosion de ses éléments) et un équilibrage (homogénéisation de l'irrigation des différents radiateurs) du chauffage central peut permettre de rétablir le bon fonctionnement d'un système qui n'a pas été entretenu récemment.

Le réglage du chauffage

Choisir la bonne température :

- Réglez la température entre 19 et 21 °C dans les pièces occupées la journée, et à 17 °C la nuit et en journée dans les pièces peu occupées.
- Baissez le chauffage quand vous vous absentez et lors des beaux jours au printemps et à l'automne.
- Baisser le chauffage de 1 °C : - 7 % de consommation d'énergie.

L'astuce du conseiller France rénov'

CHAUFFER LA SALLE DE BAIN AU BON MOMENT

Pour chauffer votre salle de bain uniquement quand vous l'utilisez, vous pouvez installer :

- une programmation « par zone » qui prend en charge de façon spécifique la salle de bain ;
- un sèche serviette électrique pour chauffer uniquement la salle de bain au moment de l'utiliser ;
- un radiateur « bi-énergie » qui fonctionne à l'électricité et avec votre chauffage central. Il maintient la salle de bain à une température « de base » quand la chaudière fonctionne. Grâce à l'électricité, il réchauffera rapidement la pièce juste avant la douche ou si la chaudière est arrêtée, en intersaison par exemple.

POUR ALLER PLUS LOIN

- ADEME - Guide pratique « Se chauffer mieux et moins cher » - Clés pour agir 06-2019
- ADEME - Guide pratique « 40 trucs et astuces pour économiser l'eau et l'énergie » - Clés pour agir 08-2019

Le chauffage au bois

L'entretien de votre équipement au bois

	Appareils indépendants (insert, foyer fermé, poêle)	Chaudières automatiques (bûches ou granulés)	Foyer ouvert ou insert non étanche
Entretien	• Videz fréquemment le cendrier : faire fonctionner votre appareil avec un cendrier plein peut le détériorer à la longue. • Nettoyez régulièrement la vitre de l'appareil avec un chiffon humide et de la cendre fine, tout aussi efficace que des produits du commerce qui peuvent détériorer le film d'étanchéité de la vitre. • Nettoyez aussi l'intérieur de la hotte et les grilles d'air chaud.	Voir page « chaudière et régulation »	Si vous disposez d'une cheminée, munissez-la d'une trappe de fermeture car cette arrivée directe d'air concurrence l'aspiration par la VMC de l'air vicié du logement. Le tirage d'une cheminée ou d'un insert peut être perturbé par le fonctionnement d'une VMC.
Ramonage	Le ramonage est un gage de longévité et de bon fonctionnement pour votre appareil : 1 millimètre de suie déposé dans le conduit de fumée provoque 10 % de consommation de bois supplémentaire. Le ramonage par un professionnel est obligatoire une fois par an, deux fois si la consommation de l'appareil est de plus de 10 stères par an (dont une fois pendant la période de chauffe) et en fonction du règlement sanitaire départemental. Un certificat de ramonage vous sera fourni. Conservez-le, il peut être exigé par votre assureur en cas de sinistre. Évitez l'utilisation de bûches de ramonage, elles n'ont pas prouvé leur efficacité.		

L'astuce du conseiller France rénov'

UN BON ALLUMAGE DES BÛCHES

Vous pouvez considérablement réduire la fumée et éviter l'émission de particules fines en utilisant la technique de l'allumage inversé : empiler dans le foyer, sans le surcharger, des bûches d'une taille adaptée à l'appareil, celles de plus petit diamètre en haut, placer des petits morceaux de résineux secs et un cube d'allumage (pas à base de produits pétroliers) sur le dessus, vérifier le tirage et les registres d'admission d'air, allumer le cube, fermer la porte, baisser les apports d'air au bout de 10 minutes au moins.

Quand vous rechargez votre appareil, ouvrez la porte en deux temps afin d'éviter l'envol des cendres.

Les granulés de bois

Approvisionnez-vous en granulés porteurs de labels ou de marques de qualité (NF Bois de Chauffage, France bois bûches, Din+, EN plus…). Les combustibles bois porteurs de mentions PEFC et FSC proviennent en outre de forêts gérées durablement. Ne mettez ni bûche, ni de bois déchiqueté dans un équipement à granulés sous peine de détériorer votre appareil.

Les bûches

Ne pas brûler n'importe quoi	Privilégiez les **bûches de bois feuillu dense** (hêtre, charme, châtaignier, chêne, frêne, robinier) : ils fournissent beaucoup d'énergie et procurent une plus grande autonomie à votre appareil. Les autres essences (feuillus tendres, résineux) sont plutôt réservées à l'allumage. Utilisez des bûches avec une faible proportion d'écorce.
Pas de bois humide	La **combustion de bois humide est déconseillée** pour des raisons : • **environnementales** : la combustion d'un bois « vert » libère beaucoup de substances polluantes. • **économiques** : un bois humide fournit 2 fois moins d'énergie qu'un bois sec. • **pratiques** : les appareils performants n'atteignent pas leur puissance maximale avec du bois humide. De plus, le matériel s'encrasse plus vite et risque de se détériorer. Bois vert ou humide : .....plus de 30 % d'humidité Bois séché à l'air libre : .....entre 20 et 30 % d'humidité Bois séché artificiellement : .. moins de 20 % d'humidité Pour vérifier précisément le taux d'humidité de votre bois, demandez à constater le taux grâce à un petit appareil d'usage simple, **l'humidimètre**.
Pour bien sécher, sachez stocker	Le mieux est de stocker ses bûches à l'extérieur, dans un emplacement favorable à un séchage rapide : ensoleillé et battu par le vent dominant. Le stockage doit se faire idéalement sur palette, sous un abri bien ventilé ou sous une bâche respirante. Il faut en tout cas toujours maintenir une aération. Fendre le bois avant de le stocker améliore son séchage, et, plus tard, sa combustion. **Temps de séchage optimal** pour obtenir un bois sec à 20 % d'humidité : • Sous abri, bûches de 33 cm : 15 mois en quartiers / 17 mois en rondins. • Empilé, non abrité, bûches de 1 m : 18 mois en quartiers / plus de 24 mois en rondins.

POUR ALLER PLUS LOIN

- ADEME Guide pratique « Chauffage au bois mode d'emploi » - 10-2019
- ADEME Guide pratique "Se Chauffer au bois" - 04-2016

L'eau chaude sanitaire

Les robinets

- Fixez des **économiseurs d'eau :** embouts réducteurs de débit, embouts mousseurs sur les robinets ou des douchettes à économie d'eau.
- Laissez les **mitigeurs des robinets sur la position la plus froide** : cela évite de solliciter systématiquement la chaudière lorsque vous les ouvrez.

Le chauffe-eau électrique

- Réglez la température de votre chauffe-eau entre **55 et 60 °C** : cela suffit à limiter le développement de bactéries pathogènes et évite un entartrage trop rapide de l'appareil. Dans le cas d'un chauffe-eau thermodynamique (CET), un réglage entre 45 et 50 °C est recommandé.
- Éteignez votre ballon d'eau chaude en cas d'absence prolongée : vous éviterez de gaspiller l'énergie utilisée pour maintenir l'eau à bonne température quand il n'y a pas de demande.

L'astuce du conseiller France rénov'

REPERER RAPIDEMENT LES FUITES

Repérez les fuites d'eau et intervenez rapidement pour les réparer. En cas de doutes, relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite !

POUR ALLER PLUS LOIN

- ADEME - Guide pratique « Se chauffer mieux et moins cher » - Clés pour agir 06-2019
- ADEME - Guide pratique « 40 trucs et astuces pour économiser l'eau et l'énergie » - Clés pour agir - 08-2019

Les menuiseries

L'occultation pour économiser l'énergie

L'hiver, maximiser les apports solaires le jour et minimiser les déperditions la nuit :

- Fermez les volets la nuit.
- Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.
- Évitez de faire pendre vos rideaux devant les radiateurs.
- Laissez entrer la lumière le jour.

Les bonnes habitudes pour éviter la surchauffe l'été

- **Ouvrez les fenêtres la nuit et créez des circulations d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur.** Si votre logement est sur plusieurs niveaux, ouvrez les fenêtres en haut pour évacuer l'air chaud (« effet cheminée »). Fermez les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle de votre logement.

- **Brasser l'air**

  En journée, lorsqu'il fait plus chaud dehors que dedans et que les fenêtres sont fermées, le ventilateur est une solution bien utile pour créer des circulations d'air et améliorer le confort. Le brasseur d'air portable peut être une solution d'appoint intéressante, mais il ne brasse l'air que dans une direction et n'est efficace que pour la personne qui l'oriente vers elle. Une précision : inutile de laisser fonctionner un ventilateur s'il n'y a personne dans la pièce car il ne rafraîchit pas l'air, il le brasse.

L'astuce du conseiller France rénov'

UN PEU DE FRAICHEUR

Placez un linge mouillé à proximité du ventilateur pour une plus grande sensation de fraîcheur. En s'évaporant du linge, les gouttelettes d'eau vont capter les calories de l'air et abaisser un peu la température dans l'environnement immédiat.

- **Empêcher la chaleur d'entrer**
  - Baissez les stores dès que le soleil éclaire les fenêtres pour protéger votre logement des rayons du soleil.
  - Fermez les volets en journée dès que le soleil tape sur la fenêtre ou pensez-y avant de partir travailler le matin !

POUR ALLER PLUS LOIN

- ADEME « Économiser l'eau et l'énergie chez soi » - 40 trucs et astuces - 08-2019
- ADEME « Chaud dehors, Frais dedans - Garder son logement frais en été » - Clés pour agir 06-2021

Quelques trucs et astuces

Un air sain chez soi

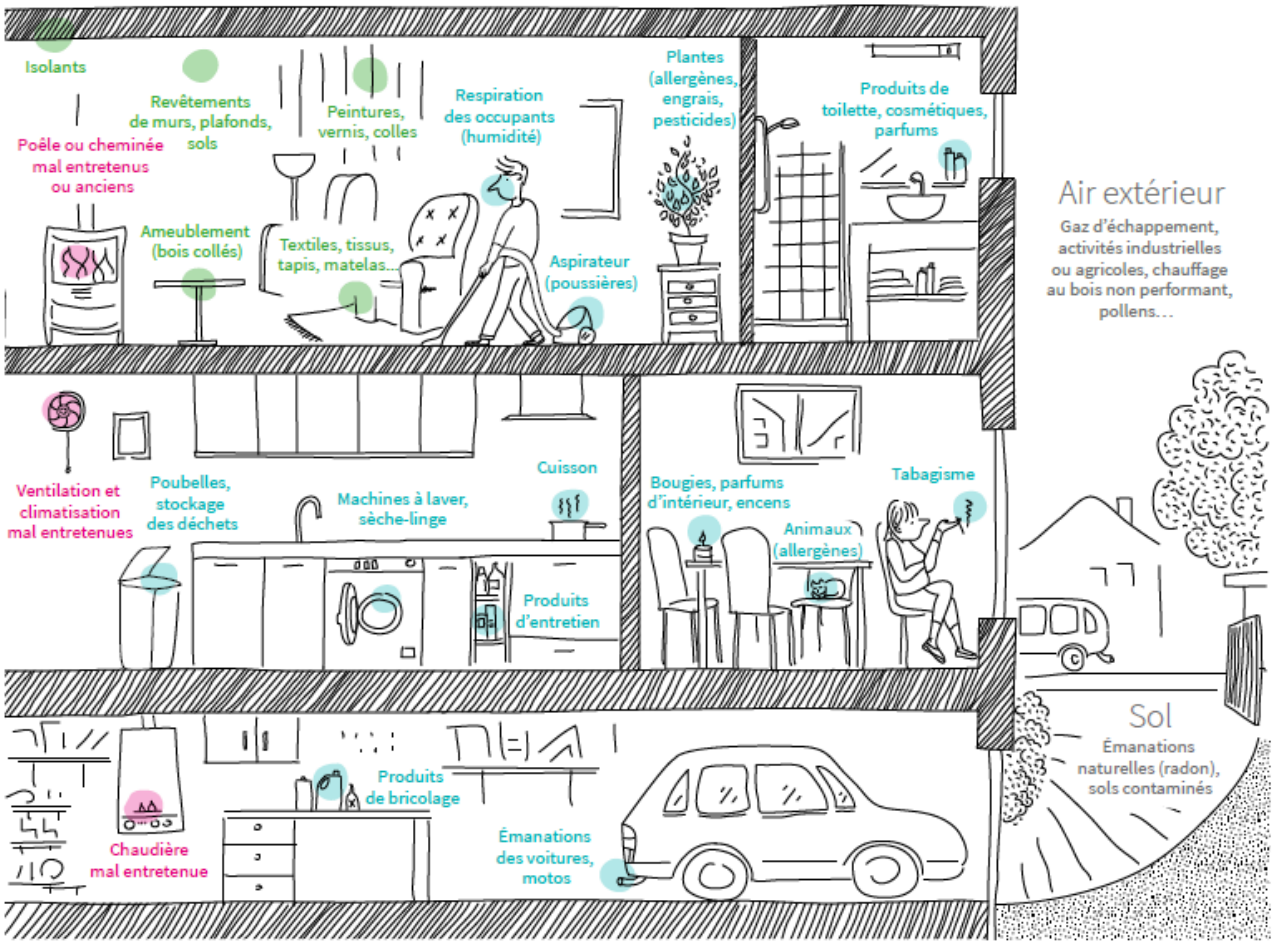
Extrait du Guide pratique - ADEME - Septembre 2019
Lien : > https://librairie.ademe.fr/air-et-bruit/1806-air-sain-chez-soi-un-9791029709296.html#/44-type_de_produit-format_electronique

TOUR D'HORIZON

Des pollutions multiples et insoupçonnées

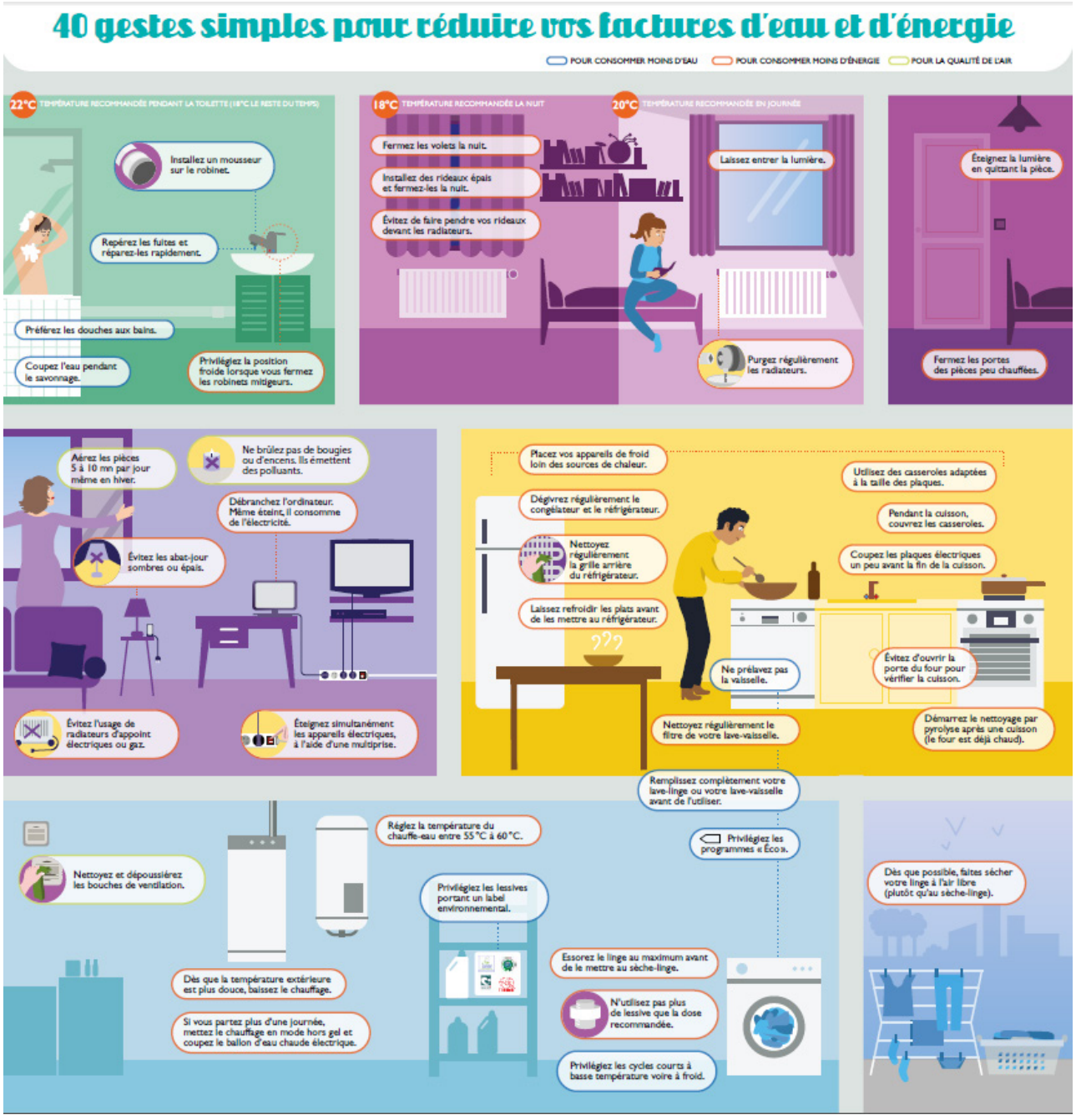
Certains polluants se diffusent régulièrement, dans des concentrations faibles (émissions des meubles par exemple) alors que d'autres ont des concentrations élevées mais ponctuelles, en fonction de nos activités (fumée de tabac, bricolage, produits d'entretien...).

- Occupants et leurs activités
- Équipements
- Matériaux (construction, décoration, ameublement)



40 trucs et astuces pour économiser l'eau et l'énergie

Extrait du Guide pratique - ADEME - Août 2019
Lien : > https://librairie.ademe.fr/cadic/1001/guide-pratique-economiser-eau-energie.pdf?modal=false



Mes notes complémentaires

Dans le Calvados

09 82 81 63 80
Service gratuit
+ prix appel local
ou sur
france-renov.gouv.fr/marenov

Prenez rendez-vous avec un·e conseiller·e

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Agence nationale de l'habitat
Anah

RÉGION NORMANDIE

BIOMASSE NORMANDIE

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

CDHAT
HABITAT - AMÉNAGEMENT - TERRITOIRES

inHari
HABITAT - AMENAGEMENT - TERRITOIRES

ESPACE CONSEIL

France Rénov'
Le service public pour mieux rénover mon habitat

Biomasse Normandie - Juillet 2022

Avec le concours financier des collectivités locales du Calvados

LISIEUX NORMANDIE
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

Communauté de communes Cingal-Suisse Normande

Intercom Normandie Cabourg Pays d'Auge

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES HONFLEUR-BEUZEVILLE

PAYS DE FALAISE NORMANDIE

DE LA VIRE AU NOIREAU
TERRE D'EXCELLENCE

Maison de l'habitat Caen la mer

PRÉ-BOCAGE INTERCOM-NORMANDIE

cœur côte fleurie
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Isigny Omaha INTERCOM

Communauté de Communes
Seulles Terre et Mer

Vallées de l'Orne & de l'Odon
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

C2N CŒUR DE NACRE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CAMPAGNE-SUR-MER

Bayeux intercom
l'entente commune

VAL ÈS DUNES
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HISTOIRES D'AVENIR