La température dans le logement : santé, confort et obligations des bailleurs

L’OPAH-RU (Opération Programmée de l’Amélioration de l’Habitat et de Renouvellement Urbain) du centre-ville de Meulan-en-Yvelines a pour objectif d’accompagner les différents propriétaires souhaitant engager des travaux afin d’améliorer l’état de leurs logements.
L'amélioration du confort de vie au sein de votre logement et la réduction de votre facture est notre préoccupation majeure. Dans cette perspective, si vous souhaitez engager un projet de travaux, vous pouvez contacter l’opérateur pour bénéficier d’un accompagnement et d’aides financières (à coordonner à la fin de cet article).



Qui n’a jamais ressenti ce frisson désagréable en plein hiver, même chez soi ? Si vous avez cette impression de ne jamais vraiment réussir à vous réchauffer, il est peut-être temps de vous poser les bonnes questions. Problème d’isolation ? Chauffage inadapté ? Regardons cela de plus près.

Quelle est la température minimale pour éviter les risques ?

Les professionnels de la santé recommandent de maintenir une température de 19 à 20°C dans les pièces de vie et d’au moins 16 à 18°C dans les chambres. En dessous de ces seuils, le corps est mis à rude épreuve et

des problèmes de santé peuvent apparaître.

Quels sont les effets d’un logement froid sur votre santé ?

1. Douleurs et raideurs musculaires

Le froid peut provoquer des douleurs musculaires ou articulaires, surtout si vous restez immobile pendant longtemps. Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables à ces effets.

2. Affaiblissement des défenses immunitaires

Un environnement froid oblige votre organisme à mobiliser ses ressources pour maintenir sa chaleur corporelle. Cette dépense énergétique constante peut affaiblir vos défenses immunitaires, vous rendant plus susceptible d’attraper des virus ou des infections.

3. Infections respiratoires et humidité

Le froid va souvent de pair avec une mauvaise ventilation, laissant l’humidité et les moisissures s’installer. Cela crée un environnement propice au développement de maladies respiratoires, comme les rhumes, bronchites ou grippes et aggravent les problèmes respiratoires allergiques ou asthmatiques.

Pourquoi avez-vous froid chez vous ?

Lorsque le froid s’invite chez vous, plusieurs causes peuvent être en jeu. Commençons par l’isolation. Si vos murs, vos fenêtres ou votre toit laissent entrer l’air glacial, toute la chaleur que vous produisez file à l’extérieur. Faites un petit test : sentez-vous un courant d’air près des fenêtres ou des portes ? Vos murs sont-ils froids ? Une isolation mal adaptée est souvent responsable d’un confort thermique insuffisant. Et votre chauffage, dans tout cela ? Certains systèmes de chauffage ne sont tout simplement pas faits pour couvrir efficacement votre surface. Par exemple :

- Radiateurs électriques: efficaces pour de petites pièces, mais ils consomment beaucoup et peinent à chauffer de grands espaces.
- Chauffages au gaz : performants et économiques pour des logements bien isolés, mais nécessitent un entretien régulier.
- Poêles à bois ou granulés : idéals pour des zones spécifiques, mais moins pratiques pour chauffer tout un logement.
- Pompes à chaleur : excellentes pour une chaleur uniforme, mais leur performance dépend de la qualité de l’isolation.

Votre système est-il assez puissant ?

Pour savoir si votre chauffage est adapté, il suffit de vérifier sa puissance. En général, il faut 100 watts par m² dans une maison bien isolée, et jusqu’à 120-130 watts par m² dans un logement plus ancien. Si vous sentez que vos radiateurs ne suffisent pas, une consultation rapide avec un professionnel peut vous éclairer sur la puissance nécessaire et les éventuelles améliorations à apporter.

Pour connaitre la puissance de votre installation prenez ces références (nom de la marque et modèle) et regardez la fiche technique du produit pour vous renseigner. La puissance est exprimée en Watts ou en kW (1kW = 1000 Watt)

Les obligations des propriétaires bailleurs

Si vous êtes locataire, sachez que votre propriétaire a des responsabilités bien définies en matière de chauffage. Un logement décent, c'est aussi un logement où il fait bon vivre. Voici ce que dit la loi :

1. Un système de chauffage fonctionnel et adapté : Le propriétaire doit fournir un équipement permettant d'atteindre une température intérieure minimale de 18°C. Cela inclut des appareils en bon état et une installation conforme aux normes.
2. Respect des normes d'isolation et de performance énergétique : Le logement doit afficher une étiquette énergétique correcte. À compter de 2025, les logements classés "G" (les pires en termes de performance énergétique) ne pourront plus être loués. Cette interdiction va progressivement s'étendre aux logements notés F et E au DPE. À partir du 1?? janvier 2028, les logements classés F seront interdits à la location. À partir du 1?? janvier 2034 les logements classés E seront interdits à la location
3. Entretien et réparation : Si le système de chauffage tombe en panne ou s'avère insuffisant, le propriétaire est tenu de le réparer ou de le remplacer.

Que risque un propriétaire en cas de non-respect ?

En cas de manquement, les sanctions peuvent être sévères. Un logement jugé non décent peut entraîner une réduction de loyer, voire une interdiction de mise en location. Les locataires peuvent également exiger des travaux ou saisir la justice pour faire valoir leurs droits. Les références légales à connaître incluent :

- Article R111-6 du Code de la construction et de l'habitation : température minimale de 18°C.
- Loi Climat et Résilience (2021) : interdictions progressives de mise en location des passoires thermiques.

Avez-vous le droit de prétendre à des aides ?

C'est une bonne question ! La réponse est « oui » ! Cette année, les aides sont généreuses et tout le monde, peu importe sa situation, y a droit. Ces aides vont de 10% à 80% du coût des travaux selon votre situation financière. Votre commune, le département et l'État se mobilisent pour vous. Pour savoir précisément l'aide à laquelle vous pouvez prétendre et sous quelle condition, contactez SOLIHA Yvelines Essonne ou votre Mairie.

Venez en Permanence chaque deuxième jeudi du mois à la Mairie de Meulan de 14h00 à 17h00
Ou
Contactez-nous
Par mail : opahmeulan@soliha.fr
Par téléphone : 06 20 47 94 89