

Lignes directives générales

Pour réduire l'énergie utilisée par la ventilation tout en assurant une bonne qualité de l'air intérieur, il vous faut...

- **...nettoyer le sol** uniquement avec de l'eau claire, si possible ;
- **...disposer un grand paillason à l'entrée de chaque porte** pour empêcher la saleté et autres polluants d'entrer ;
- **...séparer les sources d'émissions importantes**, comme les photocopieuses, **des espaces occupés** ;
- **...utiliser des détergents, des produits de nettoyage et des désodorisants naturels et non toxiques** ;
- **...maintenir un taux d'humidité sain** d'environ 40 % à 60 % afin de garder la poussière et la moisissure sous contrôle ;
- **...utiliser la ventilation naturelle**, laissez entrer l'air frais ;
- **...changer les filtres** pour que la ventilation puisse fonctionner correctement ;
- **...verdir le bureau avec des plantes.** 😊

Une bonne ventilation et une bonne qualité de l'air intérieur (QAI) sont essentielles, vous avez besoin d'air frais et de protection contre l'humidité et la condensation dans le bureau.

Une ventilation qui ne sert à rien gâche de l'énergie et vous coûte cher. Vous devez essayer d'atteindre un bon équilibre entre une bonne qualité de l'air, un environnement intérieur confortable et une utilisation rationnelle de l'énergie. Si vous faites de votre mieux pour conserver un air intérieur pur, vous aurez moins besoin de compter sur la ventilation et ainsi vous réduirez considérablement votre empreinte carbone et vos dépenses.

Étapes pour améliorer la qualité de l'air interne

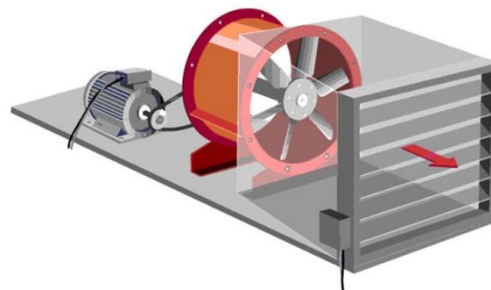
- **Maintenez les sols propres** – passez l'aspirateur et la serpillière mais débarrassez vous des produits chimiques et allergènes. N'oubliez pas les murs, tapis et meubles rembourrés. Vous pouvez nettoyer le sol juste avec de l'eau, les produits de nettoyage n'étant pas vraiment nécessaires.
- **Disposez un grand paillasson devant chaque porte.** Cela aide à réduire la quantité de saleté et autres polluants qui rentre dans les pièces.
- **Séparer les sources d'émissions importantes**, comme les photocopieuses, **des espaces occupés** et des arrivées d'air.
- N'utilisez pas de détergents, produits de nettoyage et désodorisants contenant des parfums de synthèse – **préférez plutôt des produits naturels, non-toxiques et éco-labellisés.** Bannissez les aérosols.
- **Maintenez un niveau d'humidité sain**, environ 40-60%, pour garder les acariens et la moisissure sous contrôle.
- **Utilisez la ventilation naturelle**, laissez entrer l'air frais. Si vos collègues sont allergiques au pollen, ventilez la pièce avec un système de climatisation filtrée.
- **Changez les filtres** - Plus un filtre est sale, plus il est difficile pour le système de ventilation de fonctionner correctement - il gaspille de l'énergie, augmente vos factures et peut aussi entraîner de graves problèmes de santé.
- **Rendez le bureau plus vert avec des plantes** – elles purifient l'air et vous remontent le moral 😊
- **Entretenez régulièrement votre système CVC** et les autres systèmes du bâtiment.



CONSEILS POUR LES CHAMPIONS

Entretien de la ventilation

1. Les moteurs - Lorsque vous devez acheter de nouveaux moteurs pour votre système de ventilation, recherchez toujours ceux qui sont plus efficaces pour économiser de l'énergie et réduire vos factures.
2. Les ventilateurs – Utilisez des ventilateurs à vitesse variable. Ils ralentissent - et économisent de l'énergie - lorsque le besoin en ventilation se fait moins important.



VOUS POUVEZ ÉGALEMENT...

- Pendant les mois les plus chauds, faites tout ce que vous pouvez (utilisez des rideaux, mangez des repas frais, etc.) pour **éviter que la chaleur ne s'accumule à l'intérieur du bureau**. Cela vous aidera à réduire la consommation d'énergie de votre système de ventilation.
- En utilisant les réglages, **assurez-vous que les ventilateurs ne fonctionnent pas lorsque cela n'est pas nécessaire**. Une ventilation inutile gaspille de l'énergie et évacue également la chaleur du bâtiment.
- Utilisez **des tranches de citrons et du bicarbonate** pour répandre une odeur saine dans la cuisine.
- Si vous voulez remplacer du mobilier dans votre bâtiment, **choisissez des produits qui ne libèrent aucun produit chimique**.
- **Gérez les parasites sans pesticides**. Il existe plusieurs ressources et méthodes de lutte antiparasitaire qui ne nécessitent pas l'application généralisée de pesticides.



LE SAVIEZ VOUS ?

La ventilation est responsable d'environ 30 % des pertes de chaleur dans la plupart des bâtiments commerciaux (environ 25 % dans les bâtiments industriels), alors utilisez la avec prudence.

LECTURES COMPLÉMENTAIRES ET IDÉES

[Indoor Air Quality and the Use of Energy in Buildings](#)

[5 Ways To Improve Indoor Air Quality](#)

[Improving Indoor Air Quality at Work](#)

[Heating, ventilation and air conditioning \(HVAC\) energy efficiency](#)

SOURCES

Antal, O., Vadovics E. (2005) Zöld iroda kézikönyv. [Green Office Handbook]. KÖVET-INEM Hungária, HU

<https://www.carbontrust.com>, <http://www.webmd.com>,

<http://www.integrativehealthcare.org>, <http://gogreenplus.org>, <http://www.homeselfe.com>

IMAGES

<http://ecolotclean.com/>, <https://sk.pinterest.com>, <https://www.carbontrust.com>,

<https://www.cool-farm.com>

