

Une nouvelle étude incite à rénover son habitat pour un quotidien plus sain et un confort optimisé

Une nouvelle étude menée par le Groupe VELUX et l'Université allemande Humboldt dans le cadre de la seconde édition du Baromètre de l'Habitat Sain révèle que les personnes de santé fragile et fatiguées habitent souvent un logement insuffisamment éclairé et mal aéré. Le Groupe VELUX présente cinq idées soulignant l'importance de la rénovation pour faire de l'habitat un cadre de vie plus sain et plus confortable.

Le constat est souvent le même dans les logements : des fenêtres embuées le matin au réveil, l'obligation d'allumer les lumières en journée dans les pièces peu exposées à la lumière naturelle, l'absence d'aération avant le coucher et la variation des températures intérieures au gré des saisons : trop froid en hiver, trop chaud en été.

Pour autant, les effets délétères ne sont pas pris en compte sur la santé et le bien-être des habitants. Telle est la conclusion du Baromètre de l'Habitat Sain VELUX 2016, une nouvelle étude menée dans 14 pays européens dont la France. Cette étude montre que la rénovation est un outil efficace pour améliorer la santé et le confort des Français.

Facteurs de satisfaction du logement et critères de santé vont de pair

D'après les 14 000 Européens sondés dans le cadre de l'étude, **les critères qui amènent à se sentir bien chez soi se confondent en partie avec ceux qui ont une incidence sur la santé**. Bonne qualité de sommeil, quantité d'air frais, abondance de lumière naturelle et faible taux d'humidité, figurent parmi les cinq critères caractéristiques d'un habitat sain. Des critères qui portent à la fois sur la construction des logements et sur les habitudes de vie quotidiennes.

L'étude montre que ces éléments ont une incidence directe sur la santé des occupants :

L'éclairage naturel



- **Habiter un logement suffisamment baigné de lumière naturelle diminue de près de moitié le risque de manquer de vitalité.**

En France, la lumière naturelle a un impact plus important sur la santé que la moyenne européenne. Pour les Français qui manquent de luminosité dans leur logement, 53 % d'entre eux manquent d'énergie (vs 41 % des Européens). La proportion tombe à 19 % (vs 21 % des Européens) en cas de luminosité suffisante.

Les conditions de sommeil



- **Les Français dont le logement est propice à un sommeil réparateur ont 2 fois plus de chance de se sentir en bonne santé et bonne forme (idem au niveau européen).**

Dans la réalité, 65 % des Français (et 71 % des Européens) ne jouissent pas de conditions de sommeil optimales. Un tiers déclarent avoir eu un sommeil de très mauvaise ou d'assez mauvaise qualité au cours des quatre dernières semaines.

La température intérieure



- **Les Français qui vivent dans un logement froid présentent un risque d'infections rhino-pharyngées 3 fois plus important. Au niveau européen, ce risque est multiplié par 2.**

En parallèle, 60 % des Français (et 78 % des Européens) ont ponctuellement souffert du froid à l'intérieur de leur logement au cours de l'hiver dernier. 16 % (et 15 % des Européens) déclarent en souffrir de manière chronique ou permanente.

L'aération



- **Les Français qui aèrent leur logement deux à quatre fois par jour sont 2 fois moins exposés au risque de souffrir de fatigue que ceux qui n'aèrent jamais leur logement (idem au niveau européen).**

Les résultats du Baromètre montrent que 68 % des Français (et 59 % des Européens) n'aèrent pas leur logement au moins deux fois par jour.

Le taux d'humidité



- **Les Français dont le logement a de la moisissure présentent un risque 2 fois plus élevé de souffrir de sécheresse ou d'irritation de la gorge (idem au niveau européen).**

Parmi les Français qui ont de la moisissure dans leur logement, 49 % déclarent souffrir de sécheresse ou d'irritation de la gorge (bien en dessous de la moyenne européenne qui est de 60 %).

« L'un des principaux enseignements du Baromètre de l'Habitat Sain est que le logement dans lequel nous vivons a un véritable rôle à jouer sur l'amélioration de la santé des Français. Un logement offrant de bonnes conditions de sommeil, un climat intérieur confortable et un éclairage naturel abondant est la clé du bien-être et de la santé. Les résultats de cette étude doivent être pris en compte à la fois par les acteurs du bâtiment et les décideurs politiques, et en même temps que les enjeux énergétiques, servir d'orientation à la rénovation du parc immobilier existant et à la construction de nouveaux bâtiments », conclut **Catherine Juillard, Directrice Bâtiments Durables et Relations Institutionnelles VELUX France.**

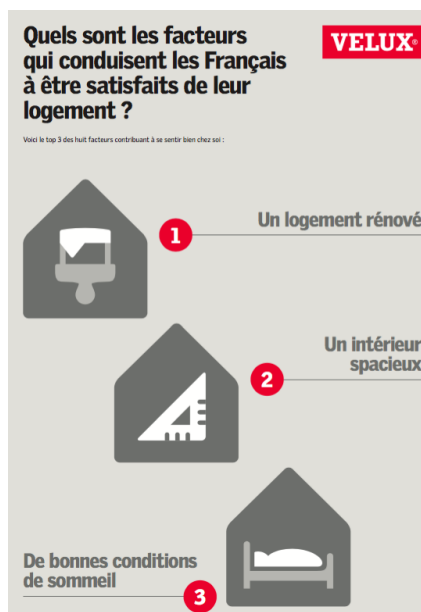
Un logement rénové est la première clé de satisfaction des Français

L'étude examine également les facteurs qui amènent à se sentir bien chez soi et à être satisfait de son logement.

Le Baromètre de l'Habitat Sain montre que plus de la moitié des Français (54 %) sont peu satisfaits du logement dans lequel ils vivent. Quand on les interroge sur les critères qui contribuent à leur satisfaction vis-à-vis de leur logement, **ils indiquent en premier lieu un logement bien rénové suivi par la taille du logement et de bonnes conditions pour un sommeil de qualité.**

Enfin, quand on les questionne sur leurs motivations à rénover leur habitat, ils placent coude à coude la volonté de réduire les coûts énergétiques (81 %) et celle d'améliorer le bien-être et le confort au sein du logement (80 %).

« Les résultats du Baromètre confirment qu'il est essentiel d'élargir notre perception de l'habitat durable, en associant systématiquement en amont des projets, la recherche d'économie d'énergie et celle d'un cadre de vie sain et confortable : il est clé d'embarquer la notion de confort et de



santé dans la rénovation énergétique de l'habitat », conclut **Catherine Juillard, Directrice Bâtiments Durables et Relations Institutionnelles VELUX France.**

***Habiter un logement sain est à la portée de tous.
5 conseils pour assainir son cadre de vie lors du prochain projet de rénovation :***

- 1. Installer des stores occultants ou des volets roulants dans la chambre pour optimiser le sommeil**
Les Européens dont le logement est propice à un sommeil récupérateur ont 50 % de chances en plus de se sentir en bonne santé et en bonne forme. En France, 91 % des personnes interrogées disent ne pas bénéficier de conditions de sommeil optimales.
- 2. Recourir aux thermostats en hiver, aux protections solaires et à la ventilation naturelle en été, pour maintenir des températures intérieures confortables**
Les Européens exposés au froid dans leur logement présentent un risque supérieur d'environ 50 % de souffrir d'infections rhino-pharyngées. En France, 16 % trouvent leur logement trop froid en hiver, et 32 % le trouvent trop chaud en été. Les températures intérieures généralement jugées optimales se situent entre 20°C et 25°C.
- 3. Aérer son logement au moins 2 fois par jour**
Les Européens qui n'aèrent jamais leur logement sont deux fois plus exposés au risque d'asthénie que ceux qui le ventilent deux à quatre fois par jour. En France, 68 % des personnes aèrent leur logement moins de 2 fois par jour.
- 4. Bien répartir l'entrée de lumière naturelle dans les pièces du logement**
Habiter un logement suffisamment baigné de lumière naturelle diminue de près de moitié le risque d'asthénie. En France, 27 % s'estiment trop dépendants de la lumière artificielle à l'intérieur de leur logement.
- 5. Faire de la ventilation un rempart contre l'humidité**
Les Européens exposés à la moisissure dans leur logement présentent un risque de 50 % plus élevé de souffrir de sécheresse ou d'irritation de la gorge.

Les résultats de l'étude ont été présentés ce jour lors de la deuxième édition de la conférence Healthy Buildings Day qui s'est tenue à Bruxelles.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez recevoir l'étude dans son intégralité.

**A propos du Groupe VELUX**

Depuis 75 ans, le [Groupe VELUX](#) a pour vocation d'améliorer le cadre de vie grâce à l'entrée de lumière naturelle et d'air frais par le toit.

Sa gamme de produits comprend une grande variété de fenêtres de toit, solutions pour les toits plats, conduits de lumière naturelle et verrières modulaires. Le Groupe VELUX propose également une gamme d'équipements pour se protéger de la chaleur, créer l'obscurité ou tamiser la lumière comme les volets roulants et les stores extérieurs et intérieurs ainsi que des commandes intelligentes.

Les produits VELUX contribuent à garantir un environnement intérieur sain et durable pour vivre, travailler, et se divertir dans les meilleures conditions.

Grâce à leur performance énergétique élevée, ils s'inscrivent dans un cercle vertueux pour l'environnement : l'énergie dépensée pour les produire est largement compensée par les économies d'énergie générées pendant leur utilisation.

Le [Groupe VELUX](#) détient des sociétés de vente dans plus de 40 pays et des usines de production dans 11 pays. Il emploie environ 9 500 personnes dans le monde et appartient à la société [VKR Holding A/S](#), intégralement détenue par des fondations et par la famille du fondateur.

A propos VELUX France

Filiale commerciale du Groupe VELUX créée en 1964, la société VELUX France comprend le siège social situé à Morangis et cinq agences régionales (Morangis, Rennes, Lyon, Reims et Toulouse).

Quatre sites de production dont un département R&D sont implantés en France.

- Fenêtres et raccords : VKR France à Feuquières-en-Vimeu (Somme)
- Volets roulants et stores intérieurs : **SK France** (Haute-Marne), **VELSOL France** (Haute-Savoie) et **KH France** (Haute-Saône).

Espace presse VELUX : <http://presse.velux.fr/>

À propos du Baromètre de l'Habitat Sain :

Le Baromètre de l'Habitat Sain présente les principales conclusions d'une étude pan-européenne sur les expériences, les attitudes et les comportements des citoyens européens en ce qui concerne la perception de la santé, la satisfaction de la maison et la consommation d'énergie. La première édition du Baromètre a été publiée en Avril 2015.

En octobre 2015, un questionnaire a été soumis à 14 000 personnes résidant dans les pays suivants : Autriche, Belgique, République Tchèque, Danemark, France, Allemagne, Hongrie, Italie, Pays-Bas, Norvège, Pologne, Espagne, Suisse et Royaume-Uni. Les quatorze pays sondés représentent plus de 430 millions d'Européens, c'est-à-dire plus de 70 % de la population totale du continent (en dehors de la Russie). En outre, les pays choisis ont des situations géographiques différentes et n'ont pas tous les mêmes superficies. Deux sociétés indépendantes, Operate A/S et Wilke, ont été chargées de l'élaboration et de l'analyse du questionnaire. Le Baromètre de l'Habitat Sain fait également l'objet d'un suivi universitaire de la part du professeur Dr. Dr. h. c. Bernd Wegener, de l'université de Humboldt, à Berlin.

Contacts presse :**Communication Corporate : Agence Burson-Marsteller i&e**

Camille Petit – 01 56 03 12 98 - camille.petit@bm.com

Communication Produits : Agence Delprat Relations Presse

Fanny Roullé - 01 71 70 38 38 - fanny@relationpresse.com