

# Baromètre de l'Habitat Sain 2016

## L'habitat : un rôle-clé dans la santé des Français

Qu'entendons-nous par habitat sain et en quoi celui-ci a-t-il une incidence sur notre santé ? Dans quelle mesure notre logement influe-t-il sur notre vitalité, notre capacité de travail et même nos voies respiratoires ?

L'édition 2016 du Baromètre de l'Habitat Sain approfondit la question à travers son analyse de la corrélation entre logement et santé. Le rapport révèle les attentes et les tendances comportementales des Européens au sein de leur foyer, et les points d'amélioration pour rendre nos cadres de vie plus sains et plus confortables.



Le Baromètre de l'Habitat Sain est mené par Bernd Wegener, professeur émérite en Sciences Sociales de l'Université Humboldt à Berlin et également professeur et chercheur à l'Institut allemand de recherche économique et Moritz Fedkenheuer, titulaire d'un Master en Sciences Sociales de l'Université Humboldt de Berlin.

**VELUX®**

# Une vie saine commence à la maison

Le Groupe VELUX a mené une vaste étude sur la santé et le logement dans 14 pays européens, dont la France. Quelles sont les principales conclusions sur l'état de santé des Français et leurs comportements pour créer toutes les conditions d'un habitat sain ?

Il en ressort que près de 20 % des Français se plaignent de leur état de santé ou manquent d'énergie en permanence, près des 2 tiers souffrent de maux de gorge et d'écoulement nasal.

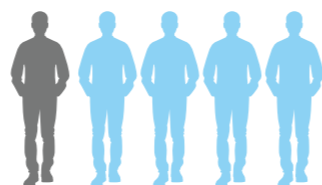
Sommeil, aération, lumière naturelle... autant de facteurs liés à la maison qui influent sur notre santé, et sont souvent négligés. L'enseignement à retenir ? Notre logement a un véritable rôle à jouer sur l'amélioration de notre santé. Changer nos comportements pour assainir notre cadre de vie peut contribuer à changer la donne.

## Les signes qui caractérisent un logement insalubre

Les Français souffrent fréquemment de problèmes de santé. L'insalubrité du logement en est une des causes. Les chiffres ci-dessous illustrent l'expérience vécue par des Français sur une période de quatre semaines.

**1 Français sur 5**

se plaint de son état de santé.



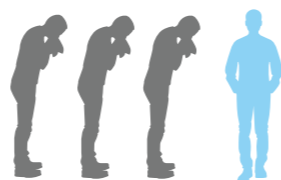
**1 Français sur 5**

déplore une fatigue chronique ou permanente.



**3 Français sur 4**

ont souffert d'infections rhino-pharyngées.



## Un logement sain : une question de comportement et de prise de conscience !

Vivre dans un logement sain est la garantie de se sentir en meilleure santé et en meilleure forme et de souffrir moins souvent de problèmes respiratoires.

**81%**

des Français n'aèrent pas leur chambre avant d'aller se coucher.



Les conditions de sommeil

**68%**

des Français aèrent leur logement moins des deux fois par jour recommandées (contre 59 % des Européens)



L'aération

**72%**

des Français ont recours à l'éclairage artificiel pendant la journée en raison de l'insuffisance de lumière naturelle



La lumière naturelle

**39%**

des Français ont souffert du froid l'hiver dernier pour limiter les coûts de chauffage.



La température intérieure

**48%**

des Français ne prêtent pas attention à l'humidité chez eux



L'humidité

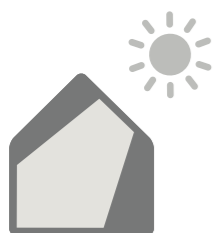


# Bien chez soi et en bonne santé !

Le Baromètre de l'Habitat Sain 2016 a montré que le bien-être dans son logement allait de pair avec un intérieur sain. L'étude a permis de définir cinq critères qui conduisent à se sentir bien chez soi tout en ayant une incidence positive sur la santé.

Bonne qualité de sommeil, quantité d'air frais, abondance de lumière naturelle, températures confortables et faible taux d'humidité figurent parmi les principales caractéristiques de l'habitat sain. Autant de points sur lesquels nos comportements peuvent progresser !

## Cinq clés d'un logement sain :



### Faire entrer beaucoup de lumière naturelle

Pour les Français, habiter un logement suffisamment baigné de lumière naturelle diminue de moitié le risque de manquer d'énergie.



### Aérer régulièrement

Les Français qui aèrent rarement leur logement sont deux fois plus susceptibles de souffrir d'un manque d'énergie que ceux qui aèrent deux à quatre fois par jour.



### Créer de bonnes conditions de sommeil

Les Français dont le logement est propice à un sommeil réparateur doublent leur chance de se sentir en bonne santé et plein d'énergie.



### Maintenir des températures intérieures agréables

Les Français exposés au froid dans leur logement présente un risque de maux de gorge et d'écoulements nasals 3 fois plus important. En parallèle, 3/4 des Français qui souffrent de la chaleur pendant l'été sont victimes de maux de tête et de troubles du sommeil.



### Prévenir l'humidité

Les Français dont le logement présente de la moisissure sont 2 fois plus susceptibles de souffrir de sécheresse ou d'irritation de la gorge.

**Pour aller plus loin et en savoir plus sur les caractéristiques d'un intérieur sain et les bonnes pratiques à adopter, découvrez l'intégralité du Baromètre de l'Habitat Sain 2016 :**

[www.velux.fr](http://www.velux.fr)

## La lumière naturelle, un facteur de bonne santé prisé par les Français... mais insuffisamment pris en compte

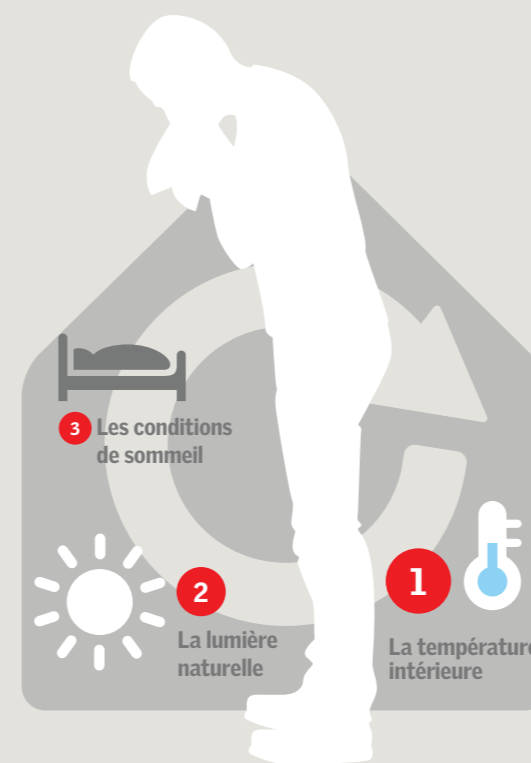
Comme nous passons près de 90 % de notre temps en intérieur, l'abondance de lumière naturelle dans l'habitat compte parmi les facteurs clés pour notre santé. Elle améliore l'humeur et la productivité.

Pour les Français la lumière naturelle constitue un facteur important pour se sentir en meilleure santé et en meilleure forme et souffrir moins souvent de problèmes respiratoires.

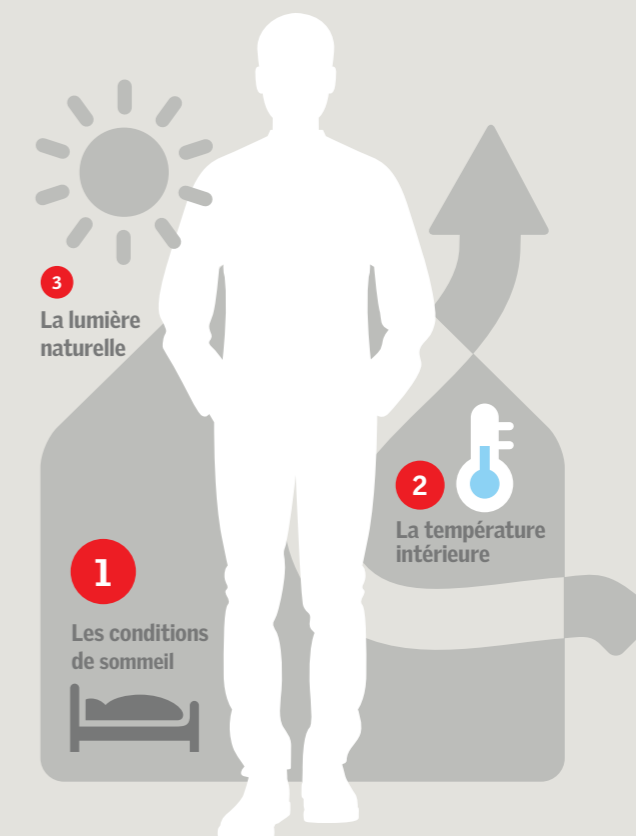
D'autre part l'impact de la lumière naturelle dans le logement des Français est particulièrement sensible : 53 % des Français vivant dans un logement insuffisamment baigné de lumière naturelle disent manquer d'énergie (contre 41 % des Européens) ; ils ne sont que 19 % en cas de luminosité suffisante.

Pourtant, l'importance de la lumière naturelle demeure souvent insuffisamment prise en compte : les expériences menées par le Groupe VELUX dans le cadre du projet Model Home 2020 ont montré que l'abondance de lumière naturelle devenait un critère prioritaire dans la recherche d'un logement chez les personnes en ayant fait eux-même l'expérience.

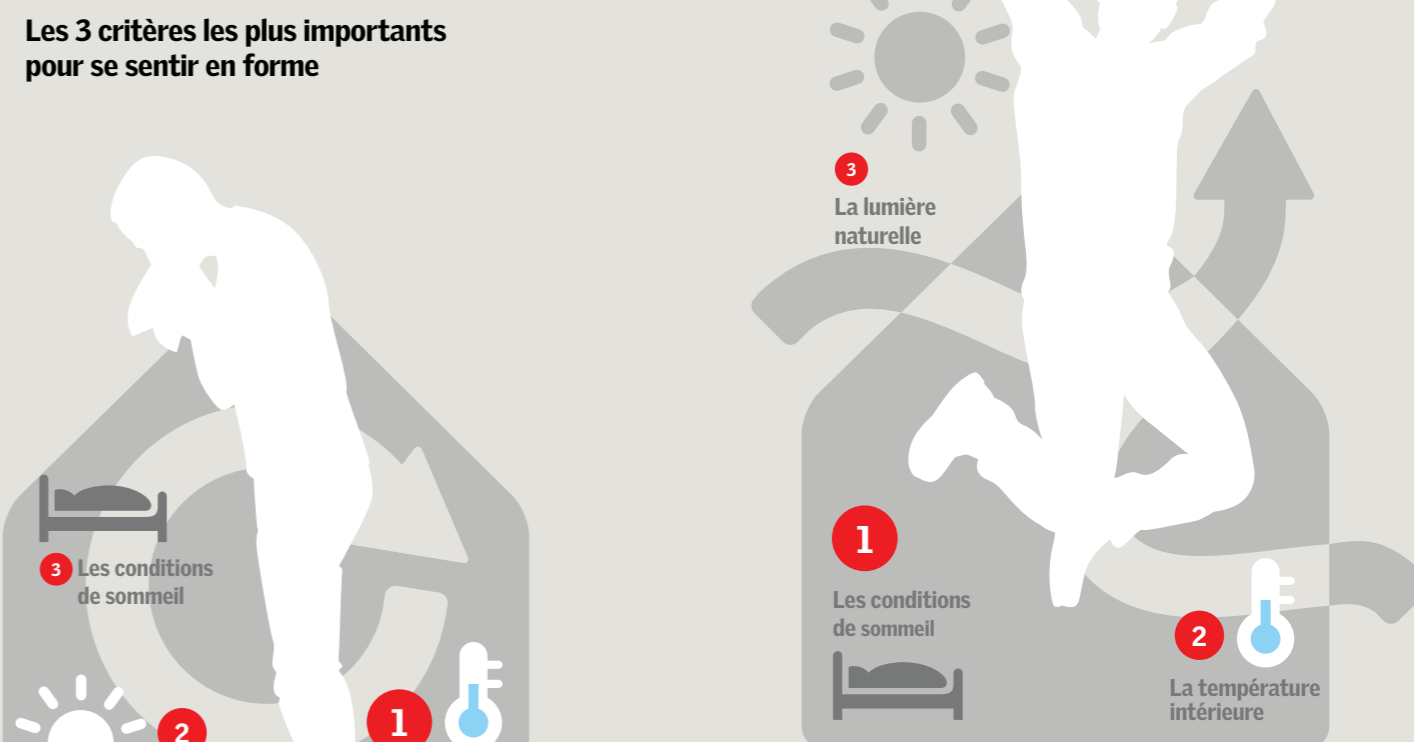
### Les 3 critères les plus importants pour se sentir en forme



### Limiter les infections respiratoires



### Se sentir globalement en bonne santé



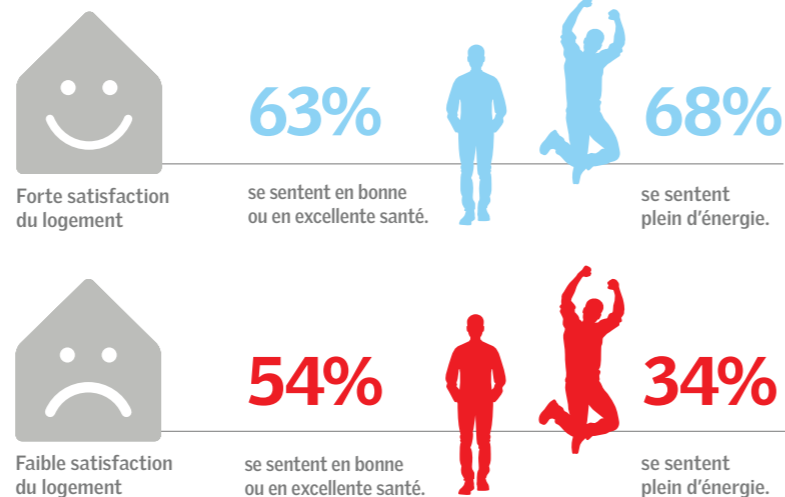
### Se sentir plein de vitalité

# Etre satisfait de son logement : une véritable facteur de bien-être

Le Baromètre de l'Habitat Sain montre que plus de la moitié des Français (54 %) sont peu satisfaits du logement dans lequel ils vivent. Or, la satisfaction des individus vis-à-vis de leur logement joue un rôle dans la perception qu'ils ont de leur forme et de leur vitalité.

## Une maison qui fait le bonheur de ses occupants leur apporte de l'énergie

Les Européens satisfaits de leur logement sont davantage enclins à se sentir en bonne santé et en bonne forme.



## Un logement rénové, première clé de satisfaction des Français.

Quand on les interroge sur les critères qui contribuent à leur satisfaction vis-à-vis de leur logement, les Français indiquent en premier lieu un logement bien rénové, suivi par la taille du logement et de bonnes conditions de sommeil.

Pour autant, les freins à la rénovation restent importants alors même que celle-ci permet de répondre aux exigences d'un habitat sain (ventilation, lumière, température, humidité...).

Parmi les motivations principales évoquées par les Français pour rénover leur logement, la volonté de réduire les coûts énergétiques (81 %) et celle d'améliorer le bien-être et le confort au sein du logement (80 %) arrivent au coude-à-coude.

Les résultats du Baromètre montrent ainsi qu'il est essentiel de mettre en avant et d'associer ces deux motivations – confort et réduction des coûts – pour susciter le passage à l'acte d'être optimale.

### Quels sont les facteurs qui conduisent les Français à être satisfaits de leur logement ?

Un logement rénové



Un intérieur spacieux



De bonnes conditions de sommeil



## L'habitat sain : un enjeu de société

La salubrité de notre habitat est un enjeu collectif qui demande un effort commun. Si propriétaires et occupants gagnent à vivre dans un logement sain, l'industrie du bâtiment doit prendre en compte dans sa conception tous les paramètres ayant une incidence sur le bien-être au sein du logement, et non se concentrer exclusivement sur un paramètre unique tel que la température. Quant aux politiques et aux pouvoirs publics, ils ont la responsabilité de faire connaître et d'intégrer dans leurs décisions l'habitat comme enjeu de santé publique. Il représente également un vecteur potentiel d'économies d'énergie, d'augmentation de la productivité et de meilleure qualité de vie.

Catherine Juillard, Directrice Bâtiments Durables et Relations Institutionnelles VELUX France

Les résultats du Baromètre confirment qu'il est essentiel d'élargir notre perception de l'habitat durable.

Ces résultats 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.

## L'engagement 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. VELUX s'engage au service d'un habitat durable en proposant des solutions qui s'efforcent de créer les conditions d'un logement plus sain, plus confortable et plus lumineux. Outre le Baromètre de l'Habitat Sain, VELUX a aussi mis en œuvre les projets VELUX Model Home 2020 et Renov-Active, d'ambitieux projets expérimentaux en faveur de l'habitat durable de la rénovation énergétique, selon les principes "Active House".



## À propos du Baromètre de l'Habitat Sain

Le Baromètre de l'Habitat Sain est une étude pan-européenne menée à travers 14 pays auprès de 14 000 Européens. Il porte sur les expériences, les attitudes et les comportements en matière de santé, de satisfaction du logement et de consommation d'énergie.

**Catherine Juillard, Directrice Bâtiments Durables et Relations Institutionnelles VELUX France**

---

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.

VELUX France  
1, rue Paul Cézanne  
B.P. 20  
91421 MORANGIS CEDEX

