



UK Health
Security
Agency

Le recours à la ventilation pour réduire la transmission des infections respiratoire, notamment de la COVID-19

Qu'est-ce que la ventilation et pourquoi est-ce important ?

La ventilation est le processus qui consiste à introduire de l'air frais dans les espaces intérieurs tout en éliminant l'air vicié. L'apport d'air frais dans les espaces intérieurs peut contribuer à éliminer l'air qui contient des particules virales et à prévenir la transmission du coronavirus (COVID-19) et d'autres infections respiratoires telles que la grippe. Une bonne ventilation a également été associée à des avantages pour la santé tels qu'une amélioration du sommeil et de la concentration, et moins de jours de congé de maladie impliquant des absences au travail ou dans les établissements scolaires.

Lorsqu'une personne atteinte d'une infection virale respiratoire respire, parle, tousse ou éternue, elle libère des petites particules (des gouttelettes ou aérosols) contenant le virus responsable de l'infection. Ces particules peuvent être inhalées par un tiers ou entrer en contact avec les yeux, le nez ou la bouche d'une autre personne.

Ces particules peuvent également se déposer sur des surfaces et être transmises d'une personne à une autre par le toucher.

Alors que les plus grosses gouttelettes tombent rapidement au sol, les aérosols contenant le virus peuvent rester en suspension dans l'air pendant un certain temps, même après qu'une personne infectée a quitté les lieux. Dans les pièces mal ventilées, la quantité de virus dans l'air peut s'accumuler, ce qui augmente le risque de transmission, surtout s'il y a beaucoup de personnes infectées dans la pièce. Le risque de transmission aérienne est accru lorsque les occupants d'un espace participent à une activité vigoureuse, telle qu'une pratique sportive, ou lorsqu'ils crient, chantent ou parlent à voix forte.

L'apport d'air frais dans une pièce et l'élimination de l'air vicié plus ancien contenant des particules virales réduit le risque de transmission des infections respiratoires. Plus l'apport d'air frais à l'intérieur est important, plus rapidement l'éventuel virus en suspension dans l'air sera éliminé de la pièce.

La ventilation ne prévient pas la transmission des infections respiratoires par contact étroit et n'est que l'une des mesures à prendre pour [rester en sécurité en présence d'infections respiratoires, notamment de la COVID-19](#).

Les mesures que vous pouvez prendre pour améliorer la ventilation

La façon dont vous assurez ou améliorez la ventilation sera fonction de l'espace et du bâtiment. Les bâtiments sont ventilés par des systèmes naturels tels que des ventilations, des fenêtres et des cheminées, ou par des systèmes mécaniques tels que des ventilateurs d'extraction, une climatisation, ou une combinaison des deux. Lorsqu'il n'est pas possible d'apporter plus d'air frais, un purificateur d'air à particules à haute efficacité (HEPA) ou ultraviolet (UV) pourrait dans certains cas se révéler utile pour réduire le risque d'infection.

Ventilez votre domicile

La ventilation de la maison est d'autant plus importante si un membre de votre foyer est atteint de la COVID-19 ou d'une autre infection respiratoire, ou lorsque vous recevez des visiteurs.

Ventilation naturelle à l'intérieur de la maison

L'ouverture des fenêtres et des portes à la maison est le moyen le plus simple d'améliorer la ventilation pour la plupart des gens.

Si les fenêtres sont munies d'ouvertures à la fois en haut et en bas (comme les fenêtres à guillotine), utiliser uniquement l'ouverture supérieure permettra à l'air frais entrant de se réchauffer en se mélangeant à l'air ambiant, ce qui réduira les courants d'air froids. Par temps plus chaud, utilisez les ouvertures du haut et du bas, car cela contribuera à amplifier la circulation d'air. L'ouverture des fenêtres et des portes situées sur des murs opposés de votre pièce ou de votre maison fournira également un bon flux d'air frais (c'est ce qu'on appelle la ventilation croisée).

Vérifiez que les événements à ruissellement (petits événements généralement situés dans la partie supérieure d'une fenêtre) ou les grilles sont ouverts et non bloqués. L'air qui pénètre par ces événements se mélange à l'air chaud de la pièce en y entrant, ce qui contribue à maintenir la pièce à une température agréable.

Il n'est pas nécessaire que les fenêtres soient ouvertes en permanence pour améliorer la ventilation. Aérer une pièce en ouvrant une porte ou une fenêtre, même à coup de quelques minutes, contribue à éliminer l'air vicié plus ancien qui pourrait contenir des particules virales et réduit le risque de transmission d'infections.

Ventiler votre maison ne signifie pas qu'il doit y faire froid. Si vous avez 65 ans ou plus, ou si vous souffrez d'un problème de santé chronique, vous devez maintenir la température de la pièce dans laquelle vous vous trouvez à au moins 18 °C, bien que vous préféreriez peut-être qu'elle soit plus élevée. Des températures

domestiques constantes égales ou inférieures à 18 °C peuvent également nuire à la santé des personnes plus jeunes et de celles qui ne souffrent pas de problèmes de santé chroniques.

Par temps froid, lorsque laisser les fenêtres complètement ouvertes nuit à votre confort, les entrouvrir peut également fournir un certain degré de ventilation tout en réduisant les courants d'air froids. Les conditions météorologiques peuvent affecter la quantité d'air qui pénètre par les ouvertures. Par temps froid ou venteux, une ouverture plus petite peut être aussi efficace pour faire entrer de l'air frais qu'une ouverture plus grande lorsque le temps est calme et chaud.

Des conseils sur la manière de rester au chaud et en bonne santé sont disponibles. Si vous rencontrez des difficultés pour chauffer votre maison, vous pourriez être en mesure de demander une aide financière et pratique même si vous n'êtes pas propriétaire de votre logement. Consultez le site Internet Simple Energy Advice pour obtenir des informations sur l'aide disponible ou appelez leur ligne d'assistance, au 0800 444 202. Ofgem fournit d'autres conseils sur ce qu'il faut faire si vous avez du mal à payer vos factures d'énergie.

Lorsque vous cherchez à introduire de l'air frais, vous devez penser à d'autres aspects de la sûreté et de la sécurité (par exemple, ne pas maintenir les portes coupe-feu ouvertes).

Ventilation mécanique à l'intérieur de la maison

Si votre maison est équipée d'un système de ventilation mécanique, vous devez vous assurer que celui-ci fonctionne et est entretenu conformément aux instructions du fabricant. Régler les systèmes de ventilation de manière à ce qu'ils apportent de l'air frais et non pour faire recirculer l'air intérieur contribuera à éliminer les particules virales. Les appareils qui ne font que recirculer l'air intérieur n'éliminent pas les virus en suspension dans l'air à l'intérieur de la maison.

Si un membre de votre foyer est atteint d'une infection respiratoire

Si un membre de votre foyer est atteint d'une infection respiratoire, garder une fenêtre de sa chambre entrouverte et la porte fermée contribuera à réduire la propagation de l'air contaminé à d'autres

parties de la maison. S'il a besoin d'utiliser un espace partagé de la maison, comme la cuisine ou d'autres espaces de vie en présence d'autres personnes, vous assurer que ces espaces sont bien ventilés, par exemple en ouvrant complètement les fenêtres pendant qu'il les utilise et pendant au moins 10 minutes après son départ, sera également utile.

Si votre foyer est équipé d'un système de ventilation mécanique, vous pouvez utiliser le mode Boost (si votre appareil en est doté) pour augmenter la ventilation si un membre de votre foyer est atteint d'une infection respiratoire. La ventilation peut également être augmentée en laissant les ventilateurs d'extraction dans les salles de bains, les toilettes et la cuisine fonctionner plus longtemps que d'habitude avec la porte fermée après chaque passage dans la pièce concernée.

D'autres [directives pour les personnes présentant des symptômes d'une infection respiratoire, notamment de la COVID-19](#) sont disponibles.

Ventilation sur le lieu de travail et dans des environnements non domestiques

Une bonne ventilation peut réduire la transmission des infections respiratoires, notamment de la COVID-19, sur le lieu de travail et dans les environnements non domestiques.

Le responsable de la santé et de la sécurité (Health and Safety Executive) a publié [des directives sur la façon d'évaluer et d'améliorer la ventilation conformément aux exigences de santé et de sécurité en vertu du règlement de 1992 sur le lieu de travail \(santé, sécurité et bien-être\)](#). [Des informations supplémentaires sur les mesures que les employeurs peuvent prendre pour réduire la transmission des infections respiratoires sur le lieu de travail](#) sont disponibles. Le Chartered Institute of Building Services Engineers (CIBSE) [fournit des directives détaillées sur la COVID-19 pour les lieux de travail et les bâtiments publics](#), destinées aux personnes qui souhaitent mettre en place des mesures supplémentaires.

L'évaluation des exigences et des performances des systèmes de ventilation dans de nombreux environnements nécessite une expertise technique. En cas de doute, demandez conseil à votre

ingénieur ou conseiller en chauffage, ventilation et climatisation (CVC).

Les purificateurs d'air ne remplacent pas une bonne ventilation, mais lorsqu'il n'est pas possible de maintenir une bonne ventilation, les purificateurs d'air utilisant des filtres HEPA ou des technologies UV pourraient constituer une alternative utile pour réduire la transmission aérienne des virus. Lors de l'utilisation de purificateurs d'air, il faut déterminer si l'appareil est adapté à la taille des lieux et prendre en considération d'autres facteurs, tels que le bruit et l'entretien. Le CIBSE a également publié [des directives sur les technologies de purification de l'air](#).

Les mesures visant à améliorer la ventilation ne doivent pas compromettre d'autres aspects de la sûreté et de la sécurité (par exemple, il ne faut pas bloquer les portes coupe-feu en position ouverte), et doivent prendre en compte d'autres conséquences telles que l'impact d'un inconfort thermique sur la santé et le bien-être.

Lorsqu'il n'est pas possible d'assurer une bonne ventilation continue, il pourrait être judicieux d'envisager d'autres mesures pour réduire le risque de transmission par voie aérienne. Il s'agit, par exemple, d'éviter [certaines activités](#) dans cet espace, de prévoir des pauses de ventilation pendant l'utilisation de la pièce ou entre deux utilisations, ou d'utiliser un purificateur d'air UV ou HEPA.

Ventilation à l'intérieur des véhicules

La COVID-19 et d'autres infections respiratoires peuvent se transmettre à d'autres passagers lorsque plusieurs personnes se déplacent dans des véhicules clos, notamment des voitures, des camionnettes et des bus. Vous pouvez prendre des mesures pour réduire ce risque :

- baissez les vitres. S'il fait trop froid pour les baisser complètement, une ouverture partielle demeure utile et il est possible de laisser le chauffage allumé pour préserver la chaleur à l'intérieur du véhicule
- activez les systèmes de ventilation quand des passagers se trouvent à bord, en veillant à les régler sur le mode d'apport d'air frais et non de recirculation d'air

- ouvrir les portes quand il est possible de le faire en toute sécurité contribuera à un renouvellement rapide de l'air. L'ouverture complète des fenêtres peut également contribuer à purifier l'air à l'intérieur du véhicule

Les présentes directives sont de nature générale et doivent être utilisées à titre d'orientation. En cas de conflit entre la législation en vigueur (y compris la législation relative à la santé et à la sécurité) et les présentes directives, la législation en vigueur prévaudra.