

NEWSLETTER N°42

3 Octobre 2018

Cher Membre,

Cette newsletter va vous présenter aujourd'hui un comparatif entre la climatisation et le ventilateur. Cette question est importante car elle peut affecter notre santé et gâcher nos vacances au soleil.

Très bonne lecture...et n'hésitez pas à laisser des commentaires, des suggestions ou remarques sur notre page

facebook en cliquant sur le logo :



<https://www.siam-holidays.com>

contact@siam-holidays.com



SIAM-HOLIDAYS.COM

C'est un vieux débat qui refait régulièrement surface lors des pics de chaleur en France.
Ici en Thaïlande on en parle peu et pourtant nous sommes confrontés à la chaleur d'une manière constante.
Voyons de plus près les plus et les moins des deux systèmes.

LA CLIMATISATION



Tout le monde a subi à un moment ou un autre les effets désagréables de la climatisation tel que le mal de gorge, la rhinite, les yeux qui piquent...
Il y a plusieurs causes à ces désagréments.

1) Le choc thermique

En effet beaucoup pour ne pas dire la quasi-totalité des usagers règlent mal leur climatiseur et ont tendance à choisir une température beaucoup trop basse.

La règle est de ne pas dépasser 8° d'écart entre l'extérieur et la pièce climatisée.

Pour ceux qui connaissent la Thaïlande et ses fameux 7 Eleven ça fait sourire car quand il fait 40° dehors et que les climatiseurs de ces magasins sont réglés sur 18° on est loin des 8° d'écart.

Il est d'ailleurs assez stupéfiant de constater que dans ces magasins on a parfois 6 énormes climatiseurs pour moins de 100 m² !
Impressionnant...

2) Les bactéries véhiculées par la climatisation

Il faut faire un distinguo entre les climatiseurs simples (ceux que nous avons chez nous et qui sont individuels) de la climatisation centralisée (celle qu'on a dans certains hôtels ou bâtiments publics).

En effet la climatisation centralisée génère plus d'eau stagnante qui sont un nid à microbe si celle-ci est mal entretenue.

Pour autant les climatiseurs individuels peuvent l'être aussi si les filtres ne sont pas nettoyés régulièrement.

Les bactéries se plaisent beaucoup dans ces milieux chauds et humides et prolifèrent vite, entraînant la grippe, la gastro entérite, la légionellose (plus grave si elle est mal soignée) ou le virus coxsachie qui peut entraîner une fièvre aphteuse, l'hépatite, des dermatites ou encore un syndrome de grippe estivale.

3) L'air sec

La climatisation assèche l'air ambiant ce qui peut entraîner une déshydratation et également des irritations oculaires notamment chez les porteurs de lentilles.

4) L'aggravation des allergies

Les personnes allergiques ou asthmatiques devront faire preuve de prudence car la climatisation par son air recyclé a tendance à concentrer les allergènes.

Pour diminuer les risques de ces désagréments on veillera à ne pas orienter le flux d'air frais directement face à soi.

LE VENTILATEUR

Beaucoup pensent que ce système qui existe depuis la nuit des temps est sans danger mais ce n'est pas tout à fait vrai. En effet, si la journée il n'y a pas grand danger il n'en est pas de même durant la nuit.

Pour les personnes allergiques l'air brassé dissémine les allergènes et ceux-ci rentrent plus facilement dans les sinus.

Egalement on notera un assèchement de la peau, des yeux et des voies nasales si le ventilateur est orienté vers le lit.



En brassant l'air en continu on augmente le risque de contractures musculaires et donc de crampes et de torticolis.

Concernant les personnes âgées l'air ventilé fait augmenter la température corporelle et le rythme cardiaque car elles transpirent moins que les personnes jeunes et le contrôle normal de leur température corporelle est moins efficace.

CONSEILS

Concernant la climatisation : On procèdera au moins une fois par an à un entretien. Celui-ci peut être fait par un professionnel (dans tous les cas si c'est une climatisation centralisée) ou par soi-même pour les climatiseurs individuels.

Le démontage est facile, il suffit d'enlever le capot et de nettoyer les filtres à l'eau savonneuse ou de les changer s'ils sont en mauvais état. Cet entretien est très important car il diminuera grandement les risques de contamination.

Vous prendrez garde à respecter la différence de 8° entre la pièce climatisé et l'extérieur.

Vous n'orienterez pas le flux d'air directement sur vous (surtout la nuit).

Vous couperez la climatisation 15mn avant de vous rendre à l'extérieur de manière à éviter un choc thermique trop important et de la même manière vous déclencherez la climatisation quand vous serez entré dans la pièce et non pas à l'avance comme beaucoup le font.

Concernant le ventilateur : Vous choisirez de préférence un ventilateur avec tête oscillante de manière à ce que celui-ci brasse l'air de toute la pièce et non pas seulement d'un endroit fixe.

On conseillera un ventilateur avec minuterie et vous réglerez celui-ci de manière à ce qu'il s'arrête automatiquement quand vous serez endormi.

On prendra une bouteille d'eau pour la nuit de manière à bien s'hydrater.

On nettoiera les pales régulièrement pour éviter la poussière.

CONCLUSION

Comme vous l'aurez constaté les deux systèmes présentent des inconvénients.

Pour autant il n'est pas question de se passer de l'un ou de l'autre car dormir avec une trop grande chaleur provoque un sommeil saccadé qui n'est pas bon pour la santé.

Il faut simplement bien entretenir ses appareils et suivre les quelques conseils de base donnés ici et vous profiterez pleinement de vos équipements et du confort qu'ils apportent...



SIAM-HOLIDAYS.COM

CONTACT@SIAM-HOLIDAYS.COM

+66 934 574 226