

Le thermostat affiche 19 °C et pourtant la pièce paraît froide. Le réflexe est alors de monter la consigne, c'est-à-dire la température demandée au chauffage, ou d'allumer un radiateur de plus. Ce réflexe peut manquer sa cible : un autre chiffre, que le thermostat n'affiche pas, indique s'il faut **chauffer davantage ou d'abord aérer**.

Taux d'humidité : le chiffre à lire avant de toucher au thermostat

Ce chiffre est le **taux d'humidité de l'air**. Sur sa page consacrée à **l'air sain chez soi**, l'ADEME, l'Agence de la transition écologique, juge idéal de le maintenir **entre 40 et 60 %**. Pour le connaître, elle conseille au besoin de s'équiper d'un **hygromètre**, un petit appareil qui mesure l'humidité d'une pièce.

Il s'agit d'un repère de confort, pas d'une obligation : **aucun texte ne fixe de taux d'humidité** pour un logement. Les hygromètres grand public restent peu précis : mieux vaut suivre une tendance sur plusieurs jours qu'un chiffre isolé. Un relevé qui reste à 65 % en fin de journée compte davantage qu'un pic après la douche.

L'appareil ne mesure que **l'air qui l'entoure**. Comme un **thermostat mal placé**, il affiche un chiffre faux contre une vitre ou un mur froid, au-dessus d'un radiateur ou au soleil. Tenez-le aussi à l'écart de la vapeur de la douche et de la cuisson.

Maison humide et froid ressenti : ce qu'en dit l'ADEME

L'ADEME relie humidité et froid ressenti sur sa page des **bons gestes pour un chauffage plus économique**. Elle y écrit que dans une maison humide, les occupants ont « davantage froid que dans une maison saine ». Dans la partie consacrée à l'isolation, elle range l'humidité parmi **3 sources d'inconfort** :

Un fort taux d'humidité, des courants d'air ou encore des murs froids peuvent être sources d'inconfort. Même avec un thermostat à 19 °C, vous pouvez avoir un ressenti de 16,5 °C...

ADEME Les bons gestes pour un chauffage plus économique

Ces **16,5 °C ressentis** valent pour les 3 causes réunies : l'ADEME ne dit pas ce que pèse l'humidité seule. Les remèdes qu'elle y associe portent sur l'aération, la ventilation et l'isolation, **pas sur la consigne**.

Remonter un peu le chauffage n'est pas une faute : la condensation recule, comme l'explique notre article sur **l'origine de la buée sur les vitres**. L'erreur consiste à **chauffer davantage sans ventiler** ni traiter la source d'humidité.

4 gestes pour faire redescendre l'humidité

Si l'hygromètre reste **au-dessus de 60 %** plusieurs jours de suite, 4 gestes tirés des conseils de l'ADEME passent avant tout réglage du chauffage.

- **Aérer 5 à 10 minutes, matin et soir**, même en hiver, radiateurs coupés et fenêtres grandes ouvertes, plutôt que de **laisser une fenêtre entrouverte** ;
- **Aérer pendant et après** la douche, le bain, la lessive ou la cuisson, et cuisiner avec un couvercle sur les casseroles, hotte allumée ;
- **Ne jamais éteindre la VMC**, la ventilation qui extrait l'air humide, et nettoyer ses bouches chaque trimestre, avec notre test pour **vérifier qu'elle aspire encore** ;
- **Étendre le linge dehors** ou dans une pièce bien ventilée, plutôt que de **le faire sécher à l'intérieur** dans une pièce fermée.

Si le logement reste trop humide malgré ces gestes, l'ADEME propose aussi d'utiliser un **déshumidificateur**. Comme la VMC, qui tourne jour et nuit, cet appareil s'ajoute à la consommation d'électricité du foyer.

Aucun de ces gestes ne change le prix du kilowattheure (kWh, l'unité d'énergie facturée) qui alimente vos radiateurs. Si vous vous chauffez à l'électricité, **comparer votre offre avant les mois de chauffe** permet de vérifier que ce prix reste bien placé.

Buée, moisissures : les signes d'un défaut du logement

Pour l'ADEME, de la **condensation sur les fenêtres** signale une ventilation insuffisante. Une buée qui revient chaque matin malgré l'aération appelle un contrôle de la VMC et des entrées d'air. Il s'agit des grilles placées sur les fenêtres ou les murs des pièces principales. Notre **test pour savoir si le défaut vient de l'aération** se fait avec une feuille de papier et un rouleau d'adhésif.

Des **moisissures sur les murs ou les plafonds** signalent, pour l'agence, un logement trop humide. Il faut les nettoyer dès les premières traces, puis en chercher la cause : **fuite d'eau, remontée d'humidité par le sol ou infiltration**.

Si vous êtes locataire, une ventilation défaillante relève en principe du propriétaire. Le **décret n° 2002-120 du 30 janvier 2002 sur le logement décent** en fait un critère de décence à son article 2. Ouvertures et ventilation doivent être en bon état et permettre « un renouvellement de l'air et une évacuation de l'humidité adaptés » à un usage normal. Une **VMC en panne** ou des entrées d'air hors d'usage peuvent donc être **signalées au bailleur**.

Une semaine de relevés avant de monter la consigne

Placez un hygromètre dans la pièce de vie et un autre dans la chambre, ou déplacez le même appareil au bout de 3 jours. Notez le chiffre **matin et soir**, en dehors des moments de douche et de cuisson.

Ce que dit votre hygromètre, et ce qu'il faut faire d'abord		
CE QUE VOUS RELEVEZ	CE QUE CELA INDIQUE	PREMIER GESTE
Entre 40 et 60 %, pièce qui paraît froide	Humidité dans le repère de l'ADEME	Chercher les courants d'air et les murs froids, puis revoir le réglage du chauffage
Au-dessus de 60 % plusieurs jours de suite	Air trop humide	Aérer, ventiler et traiter la source avant de toucher au thermostat
Toujours au-dessus de 60 % malgré l'aération	Air pas assez renouvelé	Faire contrôler la VMC et les entrées d'air

Sources : ADEME, pages sur l'air sain dans le logement et sur les bons gestes de chauffage, consultées en septembre 2026.

Pour régler le chauffage, l'ADEME retient **19 °C dans les pièces de vie** occupées et **17 °C dans la chambre la nuit**. Quand une pièce de vie reste inoccupée, le repère descend à 16 ou 17 °C