12.01.2023 – 14:00 Uhr

Voilà pourquoi un climat intérieur sain est aussi important qu'une alimentation saine

(Communiqué de presse ecofort, Nidaux, 12/01/2023) Chaque année, de nombreuses personnes prennent des résolutions pour la nouvelle année afin d'améliorer leur mode de vie ou d'apporter certains changements. Les résolutions visant à améliorer l'alimentation, à faire du sport ou à renoncer à des habitudes malsaines sont un choix fréquent. Cependant, un bon climat intérieur est tout aussi important pour le bien-être et la santé.

Une alimentation saine et un climat intérieur sain ne s'excluent pas mutuellement

Pour être en bonne santé et se sentir bien, il est essentiel d'avoir un bon climat intérieur et une alimentation saine. Les bienfaits d'un climat intérieur sain incluent une meilleure immunité, une respiration facilitée et une prévention des maladies, tandis qu'un climat intérieur défavorable peut causer des maux de tête, de la fatigue, une peau sèche et des problèmes respiratoires. De même, une alimentation équilibrée contribue à un apport en nutriments nécessaires pour rester en forme et plein d'énergie, ainsi qu'à réduire les risques de maladies. Il est important de considérer ces deux aspects pour améliorer la santé et le bien-être.

Comment puis-je assurer un climat intérieur sain chez moi ?

Surveiller l'humidité de l'air

Un air ambiant sec peut avoir des effets désagréables sur le corps, tels que le dessèchement et le craquèlement de la peau, des douleurs et des démangeaisons, l'irritation des muqueuses et la toux, l'enrouement ainsi que la fatigue et les problèmes de concentration. Pour soutenir la santé et le bien-être, il est important de maintenir l'humidité de l'air dans les pièces à un niveau sain. Utilisez un hygromètre pour mesurer l'humidité de l'air et, si nécessaire, utilisez un humidificateur ou un déshumidificateur.

Maintenir une température ambiante constante

Les fortes variations de température à l'intérieur peuvent être désagréables et nocives pour la santé. Elles peuvent entraîner des maux de tête, de la fatigue, des troubles de la concentration, des douleurs musculaires et articulaires, en particulier chez les personnes ayant des antécédents médicaux. Pour éviter ces problèmes, il convient de maintenir une température constante dans les pièces.

Veillez à ce que l'air circule suffisamment

Pour un apport suffisant en oxygène, il est recommandé d'ouvrir brièvement les fenêtres plusieurs fois par jour. Pour économiser une précieuse énergie thermique en hiver, il ne faut aérer par à-coups que pendant 10 à 15 minutes.

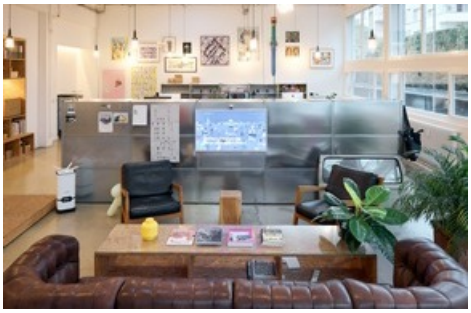
Un climat intérieur sain est tout aussi important qu'une alimentation équilibrée pour commencer la nouvelle année avec des forces et une bonne santé.

À propos de l'entreprise
ecofort SA est un fournisseur suisse de produits innovants, de haute qualité et efficaces sur le plan énergétique pour un climat intérieur confortable et sain à la maison et au travail. ecofort pense qu'un climat intérieur confortable et sain doit être compatible avec une utilisation responsable de l'énergie. L'entreprise distribue des marques qui sont uniques en Suisse et développe des marques propres qui font de l'ombre aux produits existants. Fondée en 2011, l'entreprise a son siège à Nidau (BE) et emploie 21 personnes. https://ecofort.ch

Adresse de l'entreprise
ecofort SA
Ipsachstrasse 16 | 2560 Nidau
032 322 31 11 | info@ecofort.ch

Personne de contact
Thierry Graf
Direction | Médias
032 511 11 74 | thierry@ecofort.ch

Medieninhalte



Un climat intérieur sain augmente la productivité sur le lieu de travail.
Agence du web neofluxe à Bienne.
Produit : ecoQ HumidAir U1500 humidificateur Photo : Patrick Besch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100090122/100901113 abgerufen werden.