

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 24 (1994)
Heft: 1

Rubrik: SOS consommateurs : avoir bon chaud

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Et passer les mois d'hiver sans trop de problèmes, c'est possible en prenant quelques précautions.

Plus frileux?

En vieillissant on devient plus frileux, Mais **les plus âgés** risquent aussi de souffrir d'hypothermie. Autrement dit, la température du corps se met à descendre au-dessous de 35°. Pour économiser l'énergie, parce qu'on n'aime pas manger ou boire chaud, parce qu'on prend peu de mouvement ou que l'impotence vous immobilise. Si vous vous occupez de personnes très âgées, il ne faut pas oublier ce problème. On peut mourir d'hypothermie. Veillez à ce que couvertures, bouillottes et repas chauds, ainsi qu'éventuellement un thermos de boisson ne manquent pas. Les chauffages d'appoint peuvent aussi être une bonne source de chaleur (voir plus loin).

Une autre conséquence d'un ralentissement de la circulation peut être une attaque ou une crise cardiaque. Le froid, mais surtout le manque de mouvement peut en être une des raisons. Il est vital, même si on ne sort pas de chez soi (verglas, neige) de bien se vêtir, en portant des sous-vêtements «thermaux», type Damart. Plusieurs couches protègent mieux qu'une! «Vois les oignons», disait déjà grand-papa. Marcher dans son couloir, faire aussi les quelques mouvements de gym suggérés par Aïnés ou le cours qu'on a suivi, monter et descendre son escalier, bref bouger... même si cela ne consiste qu'à traverser une pièce.

Les repas chauds (apportés à domicile ou non) sont indispensables de même que les boissons. Il faudrait boire au moins un litre et demi, potages compris.

Se chauffer

Si la gérance (ou le concierge) cherche à trop économiser l'énergie, il ne faut pas hésiter à réclamer. Même avec des petites laines supplémentaires on peut avoir froid. Les thermostats de chauffage mal réglés, ça existe. Un thermomètre d'appartement

vous permettra de faire le point. Les petits chauffages dits d'appoint peuvent vous aider. Mais ATTENTION, ATTENTION. Ces appareils doivent être de très bonne qualité, rien ne doit y être bricolé.

La presse, dans la **seule première semaine** de novembre dernier, s'est fait l'écho d'un nombre élevé d'intoxications graves et mortelles. Des enfants à Bâle, des retraités de Zofingue, sans compter huit personnes en Belgique et quatre en France. Dans tous les cas il s'agissait d'un chauffage défectueux, au charbon, au bois, au gaz. Les appareils électriques sont peut-être plus sûrs si la prise et le cordon sont impeccables, si on ne les oublie pas, si on ne les place pas près d'un rideau, si on ne met pas de linge dessus!

Une étude des associations de consommateurs fournit quelques éléments de réflexion et de choix.

- Les appareils à pétrole, au butane et propane sont à éliminer en raison des inconvénients majeurs qu'ils présentent. **Ils consomment l'oxygène du local à chauffer et y rejettent des gaz de combustion. Il faut donc veiller à une ventilation suffisante.** Ce qu'on ne fait pas la nuit ou si l'on a précisément froid. Les cas signalés ci-dessus, sont de ce type. Restent les radiateurs électriques.

1. Type convecteur.

2. **Type panneaux radiants.** Ces deux types, silencieux, conviennent pour un séjour, bureau. Il faut qu'ils aient un thermostat efficace.

3. **Type soufflant.** Moins silencieux, pour des petites pièces, la salle de bain (à condition d'être placés à **plus de 60 centimètres de la baignoire ou de la douche**). Ils chauffent rapidement. Le mieux est de les enlever de la pièce avant de faire sa toilette.

4. **Type à bains d'huile.** Ce sont déjà de gros appareils, montés sur roulettes. Ils prennent une certaine place.

5. **Type infra-rouges.** Ce sont des appareils rayonnants à haute température. Les tubes de quartz sont portés au rouge. Ils sont rapides et silencieux et on en voit

Fédération romande
des consommatrices

dans les salles de bain. Oui, mais... les dangers d'incendie sont réels, la zone de chauffe limitée et ils n'ont pas de thermostat. Lors d'un essai, à 5 cm d'une paroi avec un appareil de 3000 W la température de la paroi a atteint 186°. De quoi mettre le feu. Enfants et animaux domestiques peuvent aussi s'y brûler.

Y'a pas d'miracle

On voit depuis un certain temps des annonces délirantes pour des petits cubes chauffants. Les associations de consommateurs s'y sont aussi intéressées. Non, ils ne chauffent pas **UNE MAISON A 21° en moins de 5 minutes**. Le prix est démentiel par rapport à des appareils plus simplement traditionnels. Et non, un tel cube ne chauffe pas la maison avec l'énergie d'une ampoule de 60 W. L'utilisation minimale est plutôt de l'ordre de 150 à 200 W.

Avant d'acheter un chauffage d'appoint, nous vous conseillons d'aller, si possible, vous renseigner sur place, de consulter si vous le pouvez, les tests dans un bureau Consommateurs-informations, de VOIR l'appareil, dans un lieu de vente et chez un commerçant. On n'achète pas un chauffage d'appoint comme un simple gadget sur la base d'arguments plus ou moins scientifiques.

La sécurité de l'utilisateur, les économies réelles d'énergie, sont à ce prix et imposent qu'on réfléchisse un peu. Songez-y pour vous ou pour les personnes auxquelles vous destinez cet achat.