

DE L'AIR PLUS SAIN *chez vous*

On passe environ 80% de notre temps dans des espaces clos où l'air est plus pollué qu'à l'extérieur. Repérez les polluants du quotidien et prenez de bonnes habitudes pour respirer mieux chez vous !

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Imaginez que votre logement respire ! Sans aération, l'oxygène diminue et le monoxyde de carbone augmente. Vous respirez un air pollué, mauvais pour la santé. De plus, un logement bien aéré se débarrasse de l'humidité, il est plus facile à chauffer. Imaginez qu'une famille de 4 personnes produit 32 litres de vapeur d'eau chaque jour, rien qu'en respirant, cuisinant, se douchant...

Des gestes simples



Aérez 10 minutes le matin et le soir, été comme hiver
C'est suffisant pour renouveler l'air intérieur de l'appartement,

évacuer l'air pollué par le chauffage, les produits d'entretien, le tabac... et sécher l'humidité produite par ses habitants (respiration, cuisson, douche...).

Ouvrez vos fenêtres selon vos activités

Quand vous faites le ménage, le repassage, du bricolage, quand vous préparez le repas, prenez une douche ou faites sécher du linge, pensez à ouvrir ou entrouvrir une fenêtre pour évacuer la poussière et la vapeur.



Nettoyez et dégagez les grilles de ventilation

Ne bouchez jamais ces grilles qui assurent une circulation d'air indispensable.

Pensez à les nettoyer deux fois par an pour qu'elles restent efficaces.



Préférez les produits écologiques

Pour le ménage ou le bricolage, évitez les produits qui contiennent des Composés Organiques

Volatils (COV). Le niveau d'émissions dans l'air est indiqué sur l'emballage selon une échelle allant de A+ (émissions faibles) à C (émissions fortes). Fiez-vous à l'écolabel ou aux produits d'origine naturelle.

UN AIR PLUS SAIN EST
MEILLEUR POUR LA SANTÉ
AVEC MOINS D'ALLERGIES,
DE TOUX, DE MAUX DE
TÊTE ET DE PROBLÈMES
RESPIRATOIRES.

DE L'AIR PLUS SAIN *chez vous*

OÙ SONT LES SOURCES DE POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR ?



- Les moquettes et revêtements de sols



- Les meubles neufs



- Les peintures



- Les produits d'entretien, l'eau de Javel



- Les bougies, encens, désodorisants, brûle-parfum



- Le tabac



- Les chauffages d'appoint à combustion



- L'humidité



- Les poils d'animaux...

UN MÉNAGE PLUS PROPRE

Le bon réflexe, c'est de faire son ménage fenêtre ouverte pour évacuer la poussière et les particules de produits ménagers.

- De manière générale, **évit**ez d'utiliser trop de produits ménagers ou de les surdoser.
- **Évit**ez les produits en spray, dont les fines particules pénètrent dans les poumons.
- **Ne mélangez jamais les produits**. Un mélange d'eau de javel et de décapant ou détartrant peut produire un gaz toxique.
- **Pour les produits « faits maison », limitez le nombre d'ingrédients et les quantités d'huiles essentielles**.
- **Passez régulièrement l'aspirateur**, surtout dans les zones de repas. **Sortez les poubelles tous les jours**. Vous éviterez aussi les nuisibles.

Bien utiliser sa VMC

Si vous êtes équipé d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC), ne l'éteignez pas, elle est conçue pour fonctionner en permanence.

Sa vitesse est modulable : mettez le débit maximal quand vous faites la cuisine ou quand vous prenez une douche par exemple.

Les logements à basse consommation d'énergie (BBC), mieux isolés, plus étanches à l'air, sont sensibles à la pollution de l'air intérieur. Ils sont souvent équipés d'un système de VMC, mais ils ont aussi besoin d'une bonne aération.

Pour tester le bon fonctionnement de votre VMC, tenez une feuille de papier devant la bouche d'extraction d'air. Elle doit être attirée vers la bouche sans être aspirée.