

Qualité de l'air intérieur et santé

Nous passons au moins **85% de notre temps dans des espaces clos** (domicile, transports, lieu de travail, école, loisirs ...). Certaines pratiques et produits peuvent nous exposer à des substances nocives pour la santé et l'environnement. Voici quelques conseils pour veiller à la qualité de l'air dans son habitation.

Les principales sources de pollution de l'air intérieur

Activités humaines

- Tabagisme
- Activités de ménage, de cuisine et de séchage du linge
- Bricolage
- Parfums d'intérieur, bougies, encens

Occupation des locaux

- Animaux et plantes (allergènes, pesticides, engrais)



Environnement extérieur

Polluants de l'air extérieur, radon, sols contaminés

Matériaux de construction et de décoration

Moquettes, peintures, vernis, colles

Équipements

Ameublement
Ventilation et climatisation mal réglées ou mal entretenues

Appareils à combustion (chaudières, cheminée, poêles)

Le saviez-vous ?

L'air intérieur peut être 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur !

Attention : ne pas boucher les entrées d'air !

Le radon est un gaz radioactif d'origine naturelle présent dans les sous sols granitiques et volcaniques de certains territoires.*

Il peut s'accumuler dans l'air intérieur à partir des caves et rez-de-chaussées et son inhalation conduit à augmenter le **risque de cancer du poumon**.

Une action simple pour limiter son accumulation : **aérer quotidiennement le plus souvent possible !**

* Consulter le site de l'IRSN



wecf
France

Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

MÉMO

Veiller à la qualité de l'air dans son habitation



Aérer en ouvrant grand les fenêtres **matin et soir pendant 5 à 10 mn**



Entretien régulièrement les **systèmes de ventilation** et/ou de climatisation, les bouches d'aération doivent être dégagées et propres



Créer un confort optimal :

- Un **taux d'humidité** entre 40 et 60 %
- Une **température** entre 18 et 22°C en période hivernale (période de chauffe)

Eviter les aérosols de parfums et d'insecticides, préférer les solutions naturelles

J'ÉVITE

- Parfums d'ambiance à spray automatique et autres aérosols
- Insecticides pour plantes et animaux domestiques
- Diffuseurs anti-moustiques portant ce pictogramme sur l'emballage



JE LIMITE

- Insecticides écolabellisés
- Pièges à moustiques
- Lampes anti-moustiques



JE PRÉFÈRE

- Bouquet de lavande
- Moustiquaires
- Plantes répulsives (citronnelle, mélisse, verveine...)
- Boules de cade ou de cèdre (mites...)
- Terre de diatomée (puces, etc.)



Attention !



Pas de **chauffage d'appoint à combustible** en continu sans une excellente aération manuelle de la pièce ; **risque d'intoxication** au monoxyde de carbone !



Avant la saison d'hiver faire **vérifier vos appareils à combustion** et ramoner votre cheminée



Ne pas fumer à l'intérieur de votre logement

Le saviez-vous ?

Les composés organiques volatils (COV) : des substances nocives pour notre santé.

La plupart des meubles vendus en grand magasin sont fabriqués à partir de panneaux de bois reconstitué qui **contiennent des colles émettrices de COV dont le formaldéhyde**. Cette **substance toxique** peut avoir des effets irritants pour les yeux et les voies respiratoires.

Pour limiter votre exposition, déballez et laissez aérer vos meubles neufs au moins 4 semaines avant leur utilisation ou choisissez du mobilier en bois massif ou d'occasion !

Retrouvez toutes les informations complémentaires dans les fiches « Bricoler Rénover Décorer » et « Produits ménagers »