

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

Equipements

- 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

JE LIMITE

JE PRÉFÈRE

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



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



- 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 »