

# L'AIR INTÉRIEUR

## Comment avoir un air intérieur plus sain ? Quels bons gestes adopter ?

**Nous passons près de 80 % de notre temps dans des environnements clos (domicile, locaux de travail, transport, écoles...) dans lesquels nous pouvons être exposés à de nombreux polluants. Cette pollution de l'air intérieur peut avoir des effets sur notre santé et notre bien-être. Quels sont les bons réflexes à avoir pour un air intérieur plus sain ?**

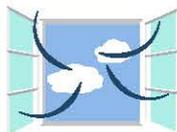
### Les principales sources de pollution de l'air intérieur



## LES BONS GESTES

### De l'air !

- Aérez au moins 10 minutes par jour, hiver comme été.
- Aérez davantage quand vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, ou prenez une douche ou un bain.
- Étendez votre linge à l'extérieur si possible ou dans une pièce bien aérée.
- Ne fumez pas à l'intérieur, même avec les fenêtres ouvertes.



### Bien ventiler

- Ne gênez pas le fonctionnement des systèmes d'aération et entretenez les régulièrement.



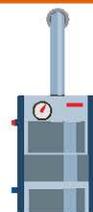
### Femmes enceintes et nourrissons :

- Soyez encore plus vigilante si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- Évitez l'exposition aux produits chimiques (produits d'entretien, produits de bricolage, produits cosmétiques, bougies et encens).



### Pour vos appareils et produits

- Faites vérifier chaque année avant le début de l'hiver les appareils à combustion par un professionnel.
- N'utilisez pas les chauffages d'appoint (hors électriques) en continu, ni les groupes électrogènes à l'intérieur.
- Respectez les doses d'utilisation des produits d'entretien, d'hygiène et de bricolage conseillées sur l'étiquette.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Qu'est-ce que le radon ?

Le radon est un gaz radioactif d'origine naturelle. Il provient principalement des sous-sols granitiques et volcaniques. Dans les espaces clos mal ventilés, le radon peut se concentrer et exposer, à long terme, les occupants à un risque de cancer du poumon. En France, le radon est la deuxième cause de cancer du poumon après le tabac.

### Le conseiller en environnement intérieur

Si vous souffrez d'affections respiratoires et/ou allergiques (notamment d'asthme), votre médecin (généraliste, pédiatre, allergologue, pneumologue, ...) peut vous prescrire l'intervention d'un conseiller en environnement intérieur au domicile afin d'identifier les sources de polluants de votre logement et vous conseiller sur les bonnes pratiques pour limiter votre exposition.