

Le Groupe Victor Hugo en partenariat avec l'Instance Régionale d'Éducation pour la Santé (IRES Lorraine) vous informe :

## ***Comment améliorer la qualité de l'air à l'intérieur de son logement ?***

Les sources de pollution de l'air intérieur sont très nombreuses et peuvent notamment provenir :

- **de la prolifération des acariens** (êtres microscopiques qui se développent dans la poussière et se nourrissent des résidus de la peau) ;
- **du développement de moisissures** (champignons microscopiques) dans les endroits humides ;
- **du dégagement de monoxyde de carbone** (gaz toxique, incolore, inodore et sans saveur) **et de substances toxiques** ;
- **de composés organiques volatils** qui s'évaporent facilement dans l'air (éléments utilisés dans la fabrication de produits et matériaux variés tels que peintures, colles, nettoyeurs, etc.) ;
- **de fibres minérales** (fibres contenues dans les matériaux isolants du type laine de verre) ;
- **du tabagisme passif** (la fumée de tabac contient des particules et substances toxiques).

Les éléments polluants peuvent entraîner des risques d'intoxication, d'allergies et de gênes respiratoires.

En agissant au quotidien sur la qualité de l'air intérieur, ces risques peuvent être limités.

### **1. Aérer et nettoyer pour sa santé**

- Aérer son logement tous les jours pour renouveler l'air, même en hiver ;
- Nettoyer régulièrement et aspirer les tapis et moquettes ainsi que la literie ;
- Utiliser le nettoyage humide pour empêcher la dissémination des poussières, fibres et polluants dans l'air ;
- Aérer et ventiler pendant et après les activités qui produisent beaucoup d'humidité (bain, douche, lessive, cuisson, etc.) pour éviter la condensation de l'eau sur les surfaces (murs, meubles, etc.) ;
- Conserver une température moyenne entre 18 et 20 degrés ;
- Respecter les consignes d'utilisation des chauffages d'appoint, les utiliser pour une durée limitée et dans une pièce ventilée ;
- Éviter de fumer à l'intérieur, sinon, aérer davantage.

## **2. Entretien, c'est prévenir**

La santé et le bien-être dépendent aussi de l'entretien des installations.

- Faire entretenir et vérifier le fonctionnement des appareils de chauffage et de production d'eau chaude ainsi que la conformité de l'installation par un professionnel qualifié au moins une fois par an, avant la période de chauffe ;
- Faire ramoner les conduits d'évacuation des fumées au moins une fois par an ;
- Vérifier que les bouches et les grilles d'aération ne sont pas obstruées ;
- Nettoyer régulièrement les bouches d'extraction, les filtres et les entrées d'air pour que le système de ventilation fonctionne bien ;
- Nettoyer les filtres des climatisations et entretenir les gaines de ventilation pour éliminer les allergènes capturés et éviter le développement des moisissures ;
- Vérifier et régler les appareils à combustion et les conduits de fumée pour assurer une bonne évacuation des gaz brûlés et éliminer les éléments obstruants.

Les produits ménagers et de bricolage peuvent présenter également des risques.

## **3. Bricoler en toute sécurité**

- Utiliser des protections si nécessaire (gants, lunettes, masque, etc.) ;
- Lire les étiquettes et respecter les consignes d'utilisation des produits ménagers et de bricolage ;
- Aérer la pièce pendant et après utilisation de produits chimiques (peintures, colles, vernis, solvants, cires, décapants, diluants, laques, etc.) ;
- Ne pas mélanger et ne pas utiliser plusieurs produits à la fois car il y a un risque de réactions chimiques avec dégagement de gaz toxiques ;
- Veiller à utiliser des produits respectueux de la santé et de l'environnement ;
- Ne pas percer des matériaux en fibres et ne pas poncer des peintures anciennes sans précaution et sans protection ;
- Vérifier que les isolants de la maison sont inaccessibles et en bon état ;
- Limiter la manipulation des matériaux isolants et phoniques, des fibres contenues dans ces éléments peuvent s'en dégager.

**Quelques gestes simples suffisent pour limiter les risques, améliorer et maintenir une qualité de l'air intérieur favorable à la santé.**