

LIMITEZ LA POLLUTION intérieure



Méfiez-vous des apparences, le logement n'échappe pas à la pollution de l'air !

En effet, si les polluants présents dans l'air extérieur et leurs effets commencent à être connus et quantifiés, la pollution intérieure reste encore trop méconnue des particuliers.

Pourtant, la qualité de l'air a un impact majeur sur la santé et 80 % du temps en moyenne est passé dans des espaces clos. Prendre en compte la qualité de l'air chez soi est donc indispensable afin de préserver sa santé et l'environnement.

Synthèse

L'Observatoire de la qualité de l'air intérieur a montré que les teneurs des polluants sont beaucoup plus élevées à l'intérieur des logements qu'à l'extérieur et qu'un tiers des habitats était mal ou insuffisamment aéré. C'est que le foyer domestique recèle de nombreuses sources de pollution : la cuisine et les chauffages créent des gaz de combustion, les activités de bricolage et de ménage libèrent d'importants composés organiques volatils (solvant, éthanol...), la poubelle peut développer moisissures et bactéries, sans oublier le tabac qui réunit toutes sortes de produits toxiques.

Les polluants, dans le pire des cas, peuvent altérer la santé : irritations de la peau et des muqueuses, allergies, voire un mauvais fonctionnement du système respiratoire. Il est donc essentiel de faire attention à la qualité de l'air chez soi !

ADPOTER LES BONS GESTES

Aérez, aérez encore !

- Aérez votre logement en ouvrant les fenêtres au minimum un quart d'heure par jour
- Aérez les vêtements après un nettoyage à sec
- Asséchez le plus rapidement possible tout dégât des eaux
- Equipez la cuisine d'une hotte
- Ne bouchez pas les aérations, obligatoires dans la cuisine, la salle de bain et les toilettes



Choisissez les bons produits

- Allez vers le naturel ou l'« écologique » pour les produits de bricolage et de décoration, l'ameublement, la construction, les parfums d'ambiance, les produits d'entretien...
- Utilisez si possible des produits « sans » ou « à faible émission de COV »
- Préférez les écrans plats à cristaux liquides aux écrans cathodiques
- Evitez les moquettes, tapis et tentures murales. La contamination par les acariens peut être détectée par des tests vendus en pharmacie

Bannissez-les !

- Tabac : fumez dehors ! Fumer dans une autre pièce ou ouvrir la fenêtre ne suffit pas
- Peintures : évitez d'exposer un nouveau-né ou une femme enceinte à de la peinture fraîche
- « Déodorants d'ambiance »
- Insecticides et bactéricides domestiques
- Shampoings anti-poux : sauf exception, préférez l'eau chaude, le shampoing ordinaire et le peigne fin
- « Purificateurs d'air »