

L'Atelier Santé Ville vous informe à l'intérieur, l'air peut aussi être pollué

Nous passons environ 14 heures par jour dans des lieux clos (maison, bureau, école...) ; la qualité de l'air intérieur est donc primordiale. Faute d'adopter les bons gestes, la pollution de l'air intérieur peut impacter notre santé (allergies, irritations des voies respiratoires, maux de tête, intoxication, etc.)

Aérez chaque pièce tous les jours pendant 10 min. – été comme hiver – en ouvrant les fenêtres - davantage si vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge à l'intérieur ou prenez une douche ou un bain.

Ventilez en vérifiant que les entrées d'air et les grilles d'extraction ne soient pas bouchées et en les nettoyant tous les ans.

Identifiez les sources de pollution pour mieux les éliminer :

- **le tabac** : mieux vaut fumer dans le jardin ou sur le balcon.
- **le monoxyde de carbone** : respectez la notice de vos appareils à combustion et faites vérifier tous les ans vos installations de chauffage par un professionnel.
- **les peintures** : vérifiez leur niveau de pollution sur les étiquettes des pots de peinture. Si la pièce est destinée à un enfant de moins de 7 ans, attendez 2 mois avant son installation.



- **les produits d'entretien** : privilégiez les produits « naturels » comme le vinaigre d'alcool, le bicarbonate de soude, la vapeur d'eau.
- **les animaux** : limitez leur circulation dans le logement, ne les laissez pas entrer dans les chambres.
- **l'humidité** : fuites d'eau, ponts thermiques, infiltrations... doivent vite être éliminés car l'humidité persistante provoque des moisissures très allergènes.

Plus d'infos :

www.ademe.fr

www.asthme-allergies.org

www.air-interieur.org Mairie)