

# POLLUANTS ET CONFINEMENT : AMÉLIORER L'AIR DE MON LOGEMENT



9 Avril 2020

**Le confinement actuel vous oblige à rester chez vous ? Il est d'autant plus important de redoubler de vigilance pour ne pas vous exposer aux polluants de l'air à l'intérieur de votre logement. Ils peuvent en effet être problématiques pour votre santé et celle de vos proches. Alors, combattez le virus sans vous exposer à d'autres substances !**

## AÉRATION

Aérer efficacement le logement, au moins 2 fois par jour pendant 5 à 15 minutes maximum selon les températures extérieures. Cette aération doit être faite fenêtres grandes ouvertes, par courant d'air. L'air sera de cette manière renouvelé.

## VENTILATION

Poumon de la maison, le système de ventilation est indispensable au renouvellement d'air. Il permet d'évacuer l'humidité et les polluants divers. Ses bouches ne doivent en aucun cas être obturées.

## TABAC

Le confinement ne justifie pas la consommation de tabac à l'intérieur. On sait que la fumée de tabac émet un grand nombre de composés qui ont des effets graves sur la santé des fumeurs, mais aussi des non-fumeurs qui y sont exposés. Toute consommation tabagique doit donc même en cette période être **EXTÉRIEURE** et **INDIVIDUELLE**.

## EMPOUSSIEREMENT

La poussière est un réservoir à microorganismes (acariens, bactéries, moisissure ...). Il est donc important de limiter les « niches » à poussières (tapis, moquettes, bibelots, fleurs séchées ...). Un balayage à l'aide d'une microfibre humide permet de dépoussiérer sans remettre en suspension les poussières.

## CHAUFFAGE

Les températures actuelles peuvent inciter, selon les régions, à utiliser des chauffages d'appoint. Cependant, évitez autant que possible l'utilisation des poêles mobiles à pétrole ou à gaz. Ils peuvent émettre des polluants dont certains sont toxiques ou irritants. Comme ils n'ont pas de conduit d'évacuation vers l'extérieur, ces polluants se concentrent à l'intérieur du logement. S'il n'est pas possible de se chauffer par d'autres moyens, veillez à les utiliser dans une pièce bien ventilée et pas plus de 2 heures par jour. Il est préférable de ne pas utiliser une cheminée si elle n'a pas été ramonée et si le bois n'a pas eu le temps de sécher. Il ne faut évidemment pas utiliser de bois traité.

Dans tous les cas, outre l'entretien annuel indispensable, les arrivées d'air extérieur prévues pour les modes de chauffage à combustion ne doivent pas être obturées.

## PRODUITS MÉNAGERS

Ne pas en abuser :

Par crainte du virus, le réflexe est de désinfecter le logement le plus souvent possible en utilisant des produits désinfectants, comme l'eau de javel. Outre le danger qu'ils représentent pour les jeunes enfants, ces produits irritants peuvent fragiliser les barrières physiologiques et faciliter l'introduction du virus. Il est important de rappeler que les produits ne doivent jamais être mélangés entre eux et qu'ils ne doivent pas être utilisés pour le corps ou les aliments. L'important est donc surtout de respecter scrupuleusement les gestes barrière (lavage de mains à l'eau et au savon, distanciation sociale ...).

Les produits ménagers parfumés ne doivent pas être utilisés en excès. Ils peuvent facilement être remplacés par des produits moins irritants.

## PARFUMS D'INTÉRIEUR

En période de confinement, la tendance serait à « assainir » l'air ou à le rendre plus agréable ou apaisant par des fragrances. Ces produits « assainissants » ou parfumés, que ce soient les parfums d'ambiance, les bougies, l'encens ou même les huiles essentielles en diffusion génèrent au contraire des molécules problématiques en termes de santé. Il est préférable de ne pas les utiliser.

## POLLENS

Le confinement tombe au début de la saison des pollens. Que cela n'empêche pas les personnes allergiques d'AERER leur logement : il leur est conseillé de le faire aux heures les plus fraîches, c'est-à-dire tôt le matin et tard le soir.

Pour les personnes allergiques aux pollens, il est conseillé de ne pas faire sécher le linge à l'extérieur.

Plus d'informations et de conseils sur les pollens, consultez le site du RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique) : [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

## TRAVAUX

Cette période incite de nombreuses personnes à réaliser les travaux qu'elles n'avaient pas le temps de faire. Si c'est le cas, il vaut mieux éviter de vivre et de dormir dans la pièce en travaux et même plusieurs jours après ces derniers. La confiner permettra d'éviter l'empoussièrement et la pollution de l'ensemble du logement.

Se référer à l'étiquetage pour le choix des matériaux est également conseillé. Il est conseillé que le mobilier neuf soit déballé et stocké dans un lieu ventilé avant d'être placé dans la pièce qui lui est attribuée.



**Retrouvez d'autres informations et documents utiles sur le site de l'APPA, rubrique « Se former et s'informer », puis, « Documenthèque ».**  
**[www.appa.asso.fr](http://www.appa.asso.fr)**