

CONNAÎTRE LES SOURCES DE POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR ET AGIR

Une qualité de l'air dégradée
 a des effets sur la santé et le bien-être

Nous passons en moyenne 80 %
 de notre temps dans des espaces clos

Nous respirons 15 000 L d'air/jour

L'air intérieur est significativement
 plus pollué que l'air extérieur

RENOUVELER L'AIR, LIMITER LES SOURCES DE POLLUANTS

AÉREZ EFFICACEMENT :
 - Tous les jours, plusieurs fois par jour
 - 5 à 15 minutes
 - Fenêtres grandes ouvertes
 - Eté comme hiver

Bad House (Left):

- Bathroom: Shows mold on the wall and a shower.
- Kitchen: Shows a sink with water, a stove, and cleaning products.
- Garage: Shows a car, a heater, and a door with smoke coming out.

Good House (Right):

- Bedroom: Shows a bed, a window with a temperature of 22°C, and a desk.
- Living Room: Shows a sofa, a coffee table, and a woman.
- Kitchen: Shows a stove, a sink, and cleaning products.
- Garage: Shows a car, a heater, and a door with smoke coming out.

General Tips:

- Maintenez une température ambiante entre 18°C la nuit et 20°C le jour
- Maintenez les taux d'humidité ambiante entre 40 % et 60 %
- Nettoyez les moisissures dès leur apparition
- Dépeussez-la et ne la bouchez pas
- Aérez !
- Réparez rapidement les infiltrations d'eau
- Préférez les chauffages d'appoint électriques aux chauffages d'appoint à combustion (feu à pétrole...)
- Évitez l'encombrement et l'empoussièrement
- Aspirez-moi !
- Évitez les produits chimiques (parfums, vernis, peinture ...)
- Éliminez la poussière avec une microfibre humide et un aspirateur
- Limitez le nombre de produits et évitez les aérosols
- Diminuez le nombre de plantes et changez régulièrement le terreau
- Ne fumez pas dans le logement, même fenêtre ouverte
- Diminuez l'utilisation des parfums d'ambiance et évitez les huiles essentielles en diffusion aérienne
- N'accumulez pas de déchets pour éviter les nuisibles
- Limitez le nombre d'animaux
- Chaque année, faites vérifier vos appareils à combustion par un professionnel.
- Chaque année, faites ramoner vos conduits de fumée par un professionnel