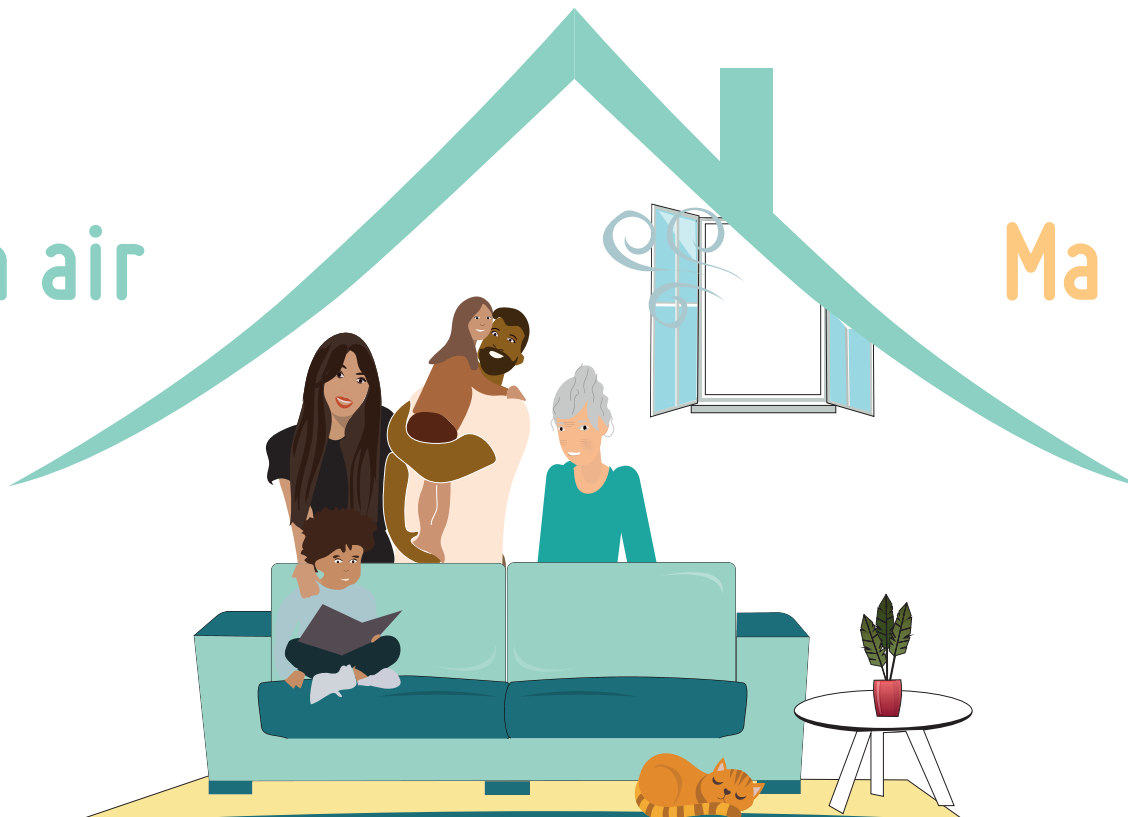




# Mon logement

Mon air

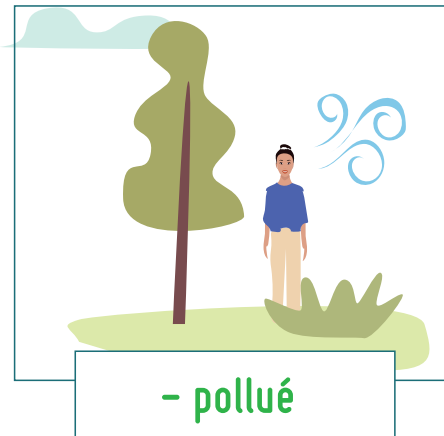
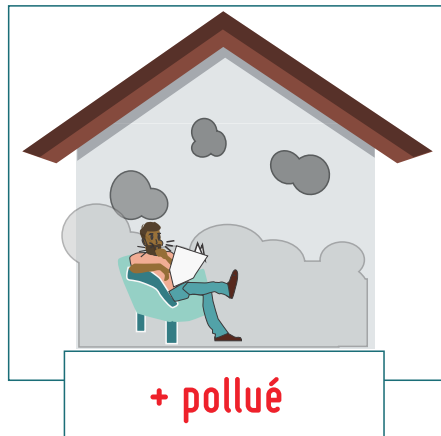
Ma santé



# Le saviez-vous ?

---

Nous passons beaucoup de temps dans notre logement.



L'air de mon logement est souvent plus pollué que l'air extérieur.



Les causes de pollution sont nombreuses dans mon logement.





# Sommaire

---



Janvier 2023

## Je renouvelle l'air

- l'aération
- la ventilation



p.6-10

## Je diminue les causes de pollution

- le tabac
- le chauffage
- l'humidité
- les poussières
- les produits d'entretien
- les parfums d'intérieur
- les travaux



p.11- 26

## Si je suis allergique...

- aux acariens
- aux animaux
- aux moisissures
- aux pollens



p.27- 33



Je renouvelle l'air



# L'aération



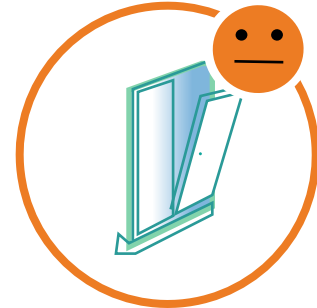
# Aérer, c'est ouvrir les fenêtres en grand



J'aère  
**en toute saison**



J'aère plusieurs fois par jour  
**5 à 15 minutes** maximum

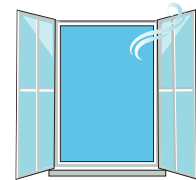


Je n'aère **pas**  
**en entrebâillement**

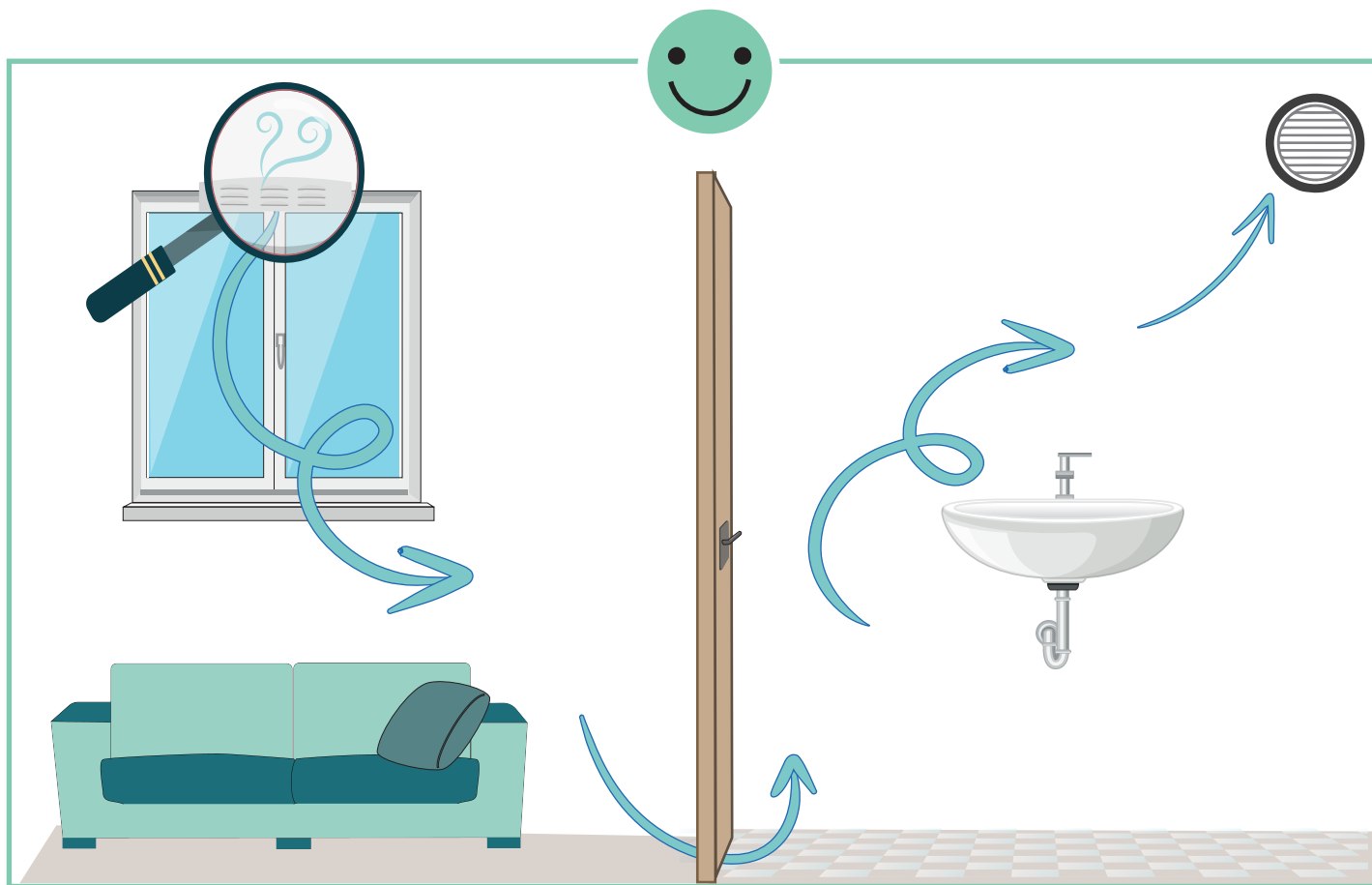
J'ouvre les fenêtres en grand pour enlever l'humidité et les polluants de mon logement.

Je n'ai pas besoin d'ouvrir trop longtemps la fenêtre : 5 à 15 minutes suffisent.

Si j'aère en entrebâillement, ce n'est pas assez efficace pour améliorer l'air de mon logement.



# La ventilation





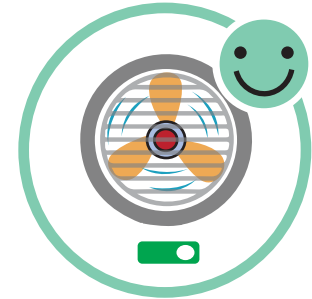
# La ventilation permet de renouveler l'air du logement sans arrêt



**Je lave** les grilles  
de ventilation



**Je ne bouche pas**  
les grilles de ventilation



**Je laisse tourner**  
la ventilation  
tout le temps

La ventilation permet d'enlever l'humidité et les polluants de toutes les pièces de mon logement.

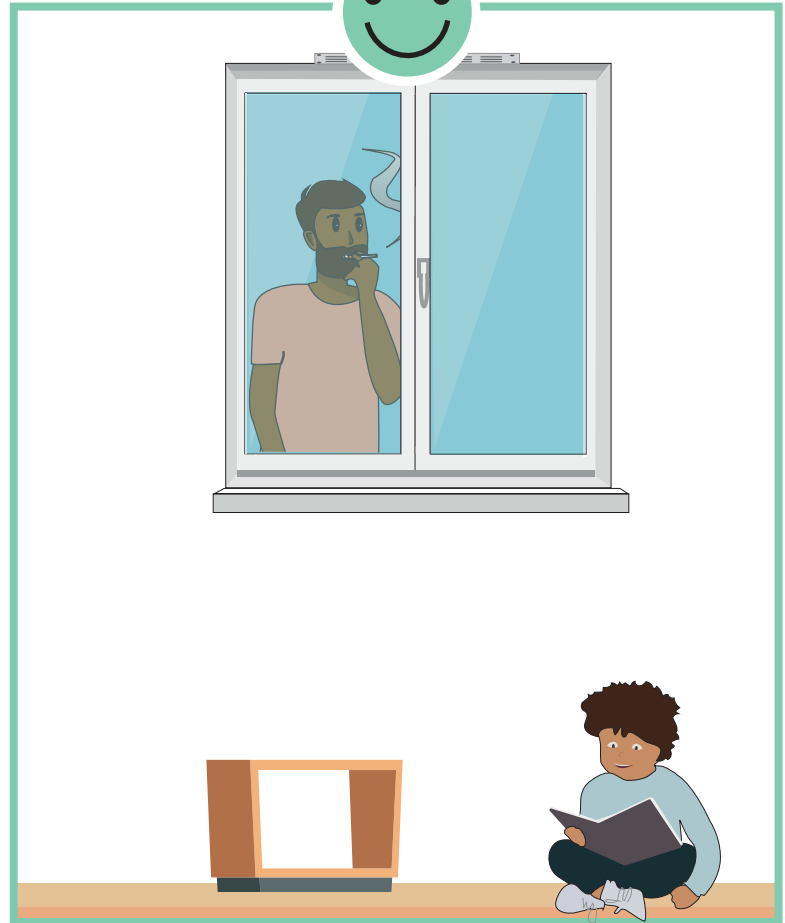
La ventilation doit fonctionner tout le temps.



# Je diminue les causes de pollution



# Le tabac



# Fumer à l'intérieur, c'est mauvais aussi pour les autres



Je ne fume **pas**  
à l'intérieur du logement



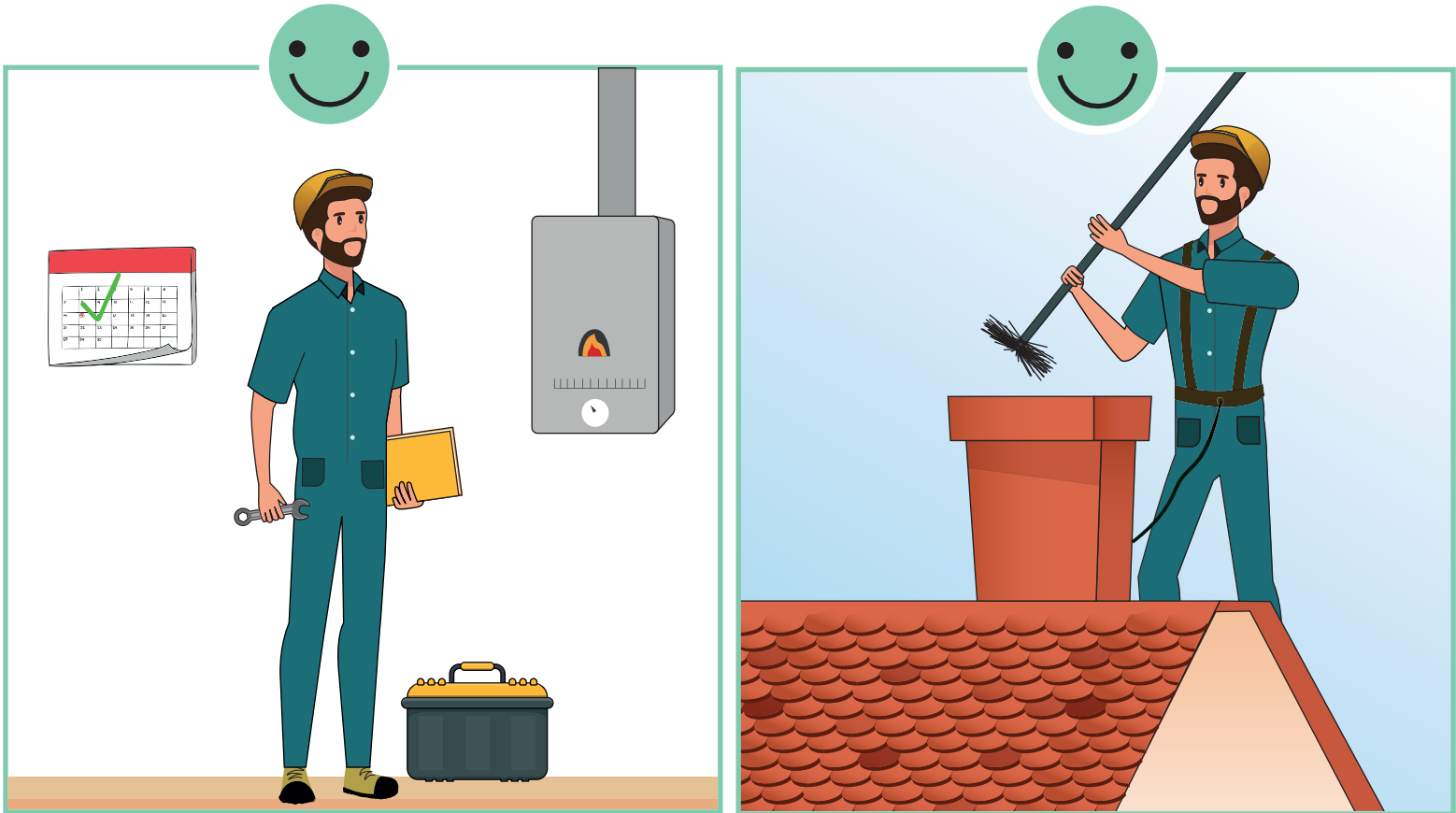
Je ne fume **pas**  
même à la fenêtre

La fumée de tabac pollue le logement.

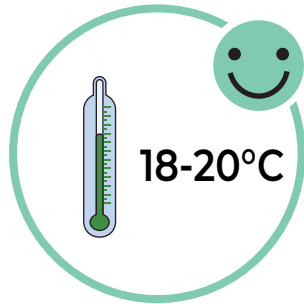
La fumée de tabac est dangereuse pour celui qui fume  
mais aussi pour son entourage.

Je fume uniquement à l'extérieur de mon logement.

# Le chauffage



# Je fais vérifier mes appareils de chauffage à combustion par un professionnel, tous les ans



Je chauffe  
mon logement **entre  
18°C et 20°C l'hiver**



J'utilise les chauffages  
mobiles à combustion  
**pendant 2 heures maximum**



Je n'utilise **pas**  
**le brasero et le barbecue**  
**à l'intérieur**

Les chauffages au gaz, au bois, au pétrole ou au charbon peuvent envoyer dans l'air du monoxyde de carbone. C'est un gaz qui ne se voit pas et qui ne se sent pas. Le monoxyde de carbone peut être mortel.

Il est important de faire entretenir ses appareils de chauffage tous les ans par un professionnel.

# L'humidité





# Trop d'humidité, c'est mauvais pour mon logement et ma santé



J'aère  
pendant **les activités  
qui produisent  
de l'humidité**



**Je trouve la cause**  
des problèmes d'humidité



**Je nettoie  
les moisissures**

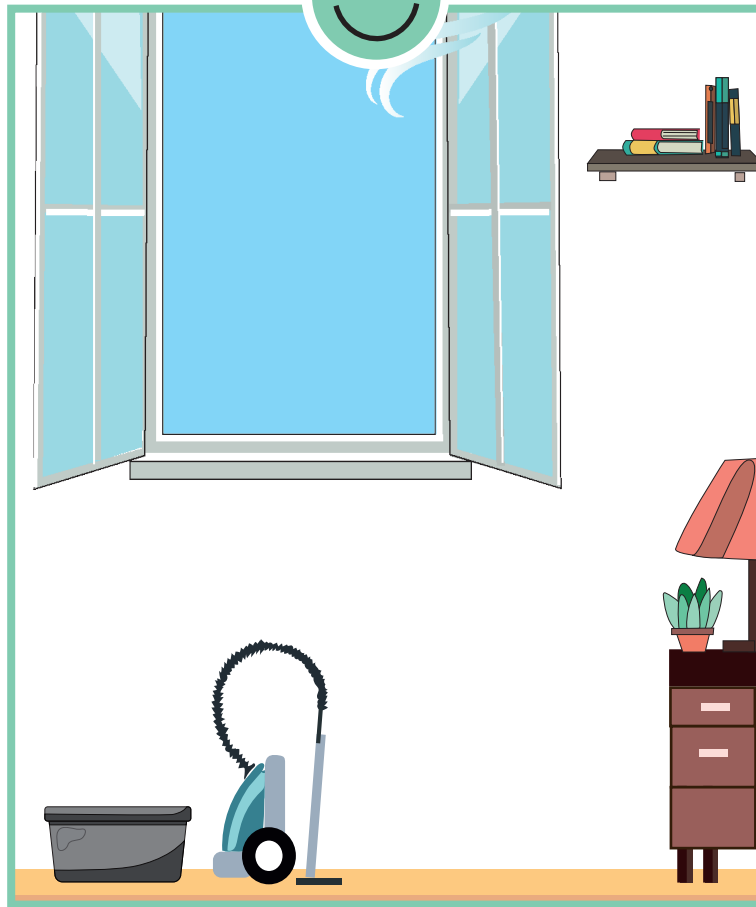
L'humidité de mon logement peut être présente à cause de :

- nos activités comme le ménage, la douche ou la cuisine
- une fuite d'eau
- un logement mal ventilé, mal chauffé ou mal isolé

Trop d'humidité peut provoquer des moisissures (champignons).

Les moisissures sont mauvaises pour la santé.

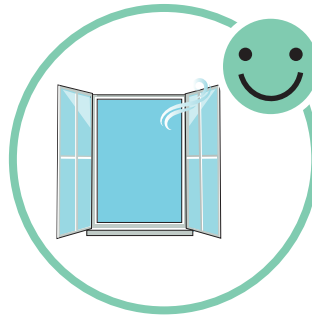
# Les poussières



# Les poussières, ça pollue l'air !



Je nettoie  
avec un **aspirateur** ou  
avec un **chiffon humide**



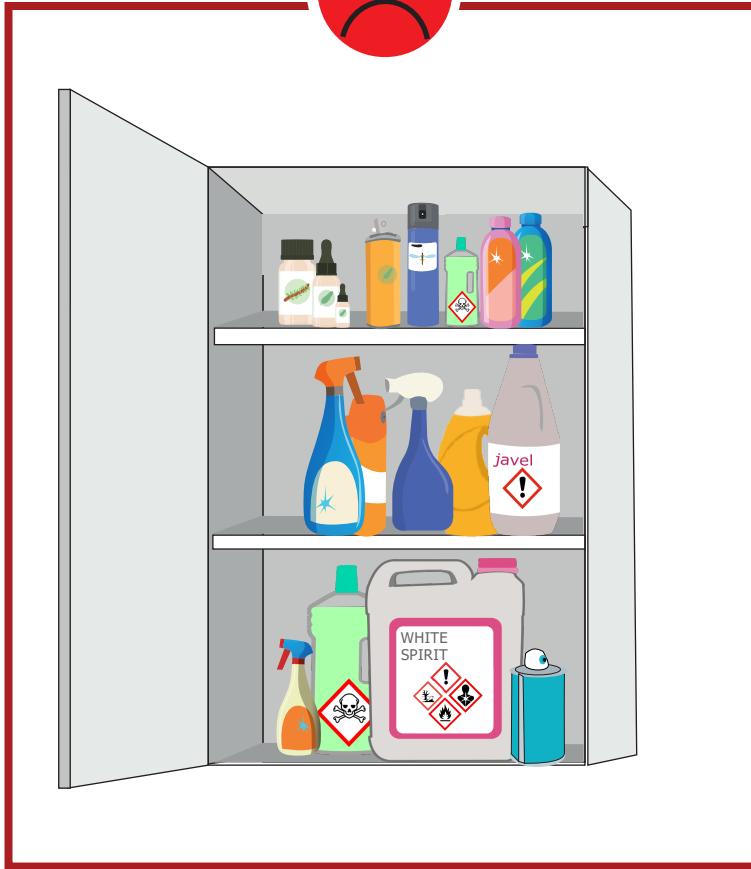
Quand je nettoie,  
j'ouvre les fenêtres  
**en grand**



Je limite l'utilisation  
du **balai** et du **plumeau**

Dans la poussière, il peut y avoir des polluants, des microbes, des moisissures ou encore des toutes petites bêtes comme les acariens. J'évite d'avoir trop de poussières dans mon logement.

# Les produits de ménage



# Je fais attention au choix de mes produits

## Je limite le nombre de produits



Je limite  
les produits  
avec des **pictogrammes  
de danger**



J'évite  
les **aérosols**  
et les **sprays**



Je préfère  
les produits **simples**  
et **moins chers**



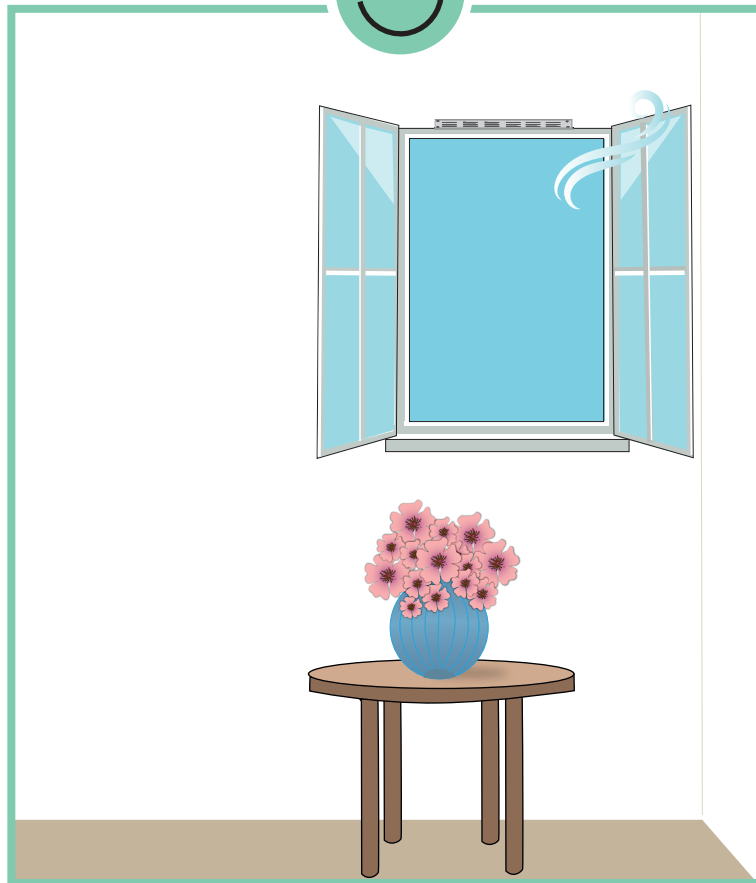
Je préfère  
les produits  
avec des **labels  
de qualité**

Les produits de ménage envoient dans l'air des polluants mauvais pour la santé.

J'évite d'utiliser :

- des aérosols
- des produits parfumés
- des désinfectants.

# Les parfums d'intérieur et les insecticides



# Je diminue l'utilisation des parfums pour la maison

## Je limite l'utilisation des produits contre les insectes à la maison



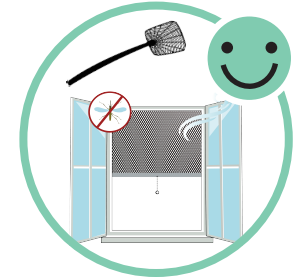
**Tous les parfums**  
polluent l'air



**Les huiles essentielles diffusées** dans l'air  
sont à éviter



Je n'utilise pas  
d'**insecticide**



J'utilise des  
**moustiquaires**  
et une  
**tapette à mouche**

Il n'est pas bon de respirer les parfums d'intérieur et les produits contre les insectes.

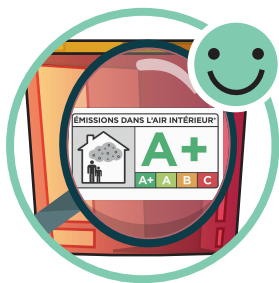
Ces produits envoient dans l'air des polluants mauvais pour la santé. J'évite d'utiliser trop souvent les parfums et les insecticides dans la maison.

# Les travaux





# Pendant les travaux, je me protège et je protège les autres



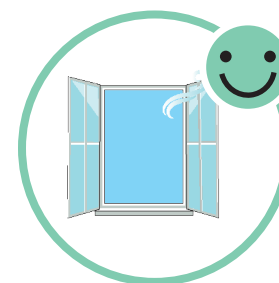
Je choisis  
des produits avec  
l'**étiquette A+**



Je préfère  
les produits  
avec des **labels  
de qualité**



Je porte  
un **masque**,  
des **lunettes** et  
des **gants de bricolage**



J'ouvre  
les fenêtres  
**en grand**

Quand je fais des travaux chez moi, je respire des poussières et des produits chimiques dangereux.

Quand je bricole :

- Je me protège en portant un masque, des lunettes et des gants
- Je choisis des produits moins polluants
- J'empêche les poussières d'entrer dans une autre pièce
- J'aère mon logement pour chasser les polluants.



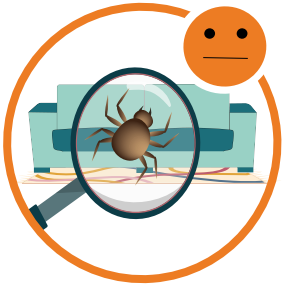
# Si je suis allergique ?



Si je pense être allergique, je demande conseil à mon médecin

# Si je suis allergique

Si je suis allergique aux acariens : 



Je limite  
les **éléments**  
en tissu



**J'aspire**  
les éléments  
en tissu



Je lave  
mes draps  
**toutes les semaines**  
à **60°C**



**J'aère**  
la chambre  
et je laisse  
mon **lit ouvert**

Les acariens sont des petites bêtes qui ne se voient pas.

Ils aiment l'humidité et la chaleur.

Les acariens se trouvent par exemple dans les matelas, les poussières, les tapis et les coussins.

# Si je suis allergique aux animaux (chat, chien...) :



**J'évite d'avoir un animal**  
chez moi



Si j'ai un animal à la maison,  
j'évite de le laisser entrer  
**dans la chambre**



**Je nettoie souvent** le panier,  
la cage et la litière



**Je lave et j'aspire**  
les sols tous les jours

# Si je suis allergique

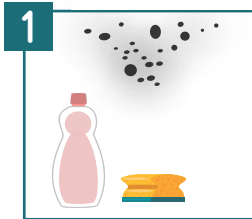
## Si je suis allergique aux moisissures :



**Je nettoie les moisissures**  
dès qu'elles apparaissent



**Je trouve la cause** du problème  
d'humidité et je répare



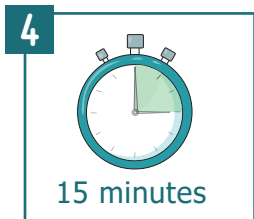
1. Je lave avec  
un produit nettoyant



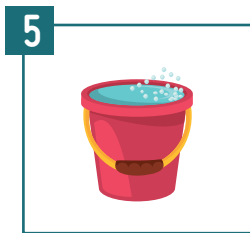
2. Je rince à l'eau froide



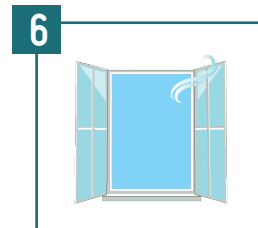
3. J'utilise l'eau de Javel  
contre les moisissures



4. Je laisse agir  
15 minutes

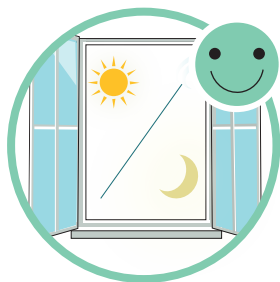


5. Je rince à l'eau froide



6. J'aère

Si je suis allergique aux pollens :



Quand il y a du pollen,  
j'aère **tôt le matin  
et le soir**



Quand il y a du pollen,  
**je me rince les cheveux**  
en rentrant chez moi



Quand il y a du pollen,  
**je ne fais pas sécher  
mon linge dehors**

# Remerciements

L'APPA remercie l'ensemble des professionnels ayant participé au test de ce livret.

Nous remercions également l'ensemble des volontaires, parmi le public cible, pour leur participation aux ateliers de discussion autour du livret.

Les remarques et les suggestions apportées nous ont permis de proposer un livret qui, nous l'espérons, répondra aux besoins et aux attentes du plus grand nombre.



Pour aller plus loin sur le sujet : [www.appa.asso.fr](http://www.appa.asso.fr)



# Autre livret utile

Si vous êtes un professionnel de la périnatalité, si vous êtes un futur ou jeune parent, le livret  
« **Notre environnement, Notre bébé, Sa santé** »  
est pour vous !

Vous y retrouverez de nombreux conseils pour offrir à la femme enceinte et au bébé le meilleur environnement possible.



Pour consulter ou télécharger ce livret, rendez-vous sur le site du projet Femmes Enceintes Environnement et Santé (FEES) : [www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)



**Les livrets ont été conçus dans une démarche d'accessibilité de l'information, inspirée de la méthode Facile A Lire et à Comprendre [FALC].**



# Mon logement

# Mon air

# Ma santé

Imprimé grâce à :



● Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France