

# QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

## SOURCES ET BONNES PRATIQUES



### LE RENOUVELLEMENT DE L'AIR

- L'aération
- La ventilation

### LES CAUSES DE POLLUTION

- Le tabac
- Le chauffage
- L'humidité
- Les poussières
- Les produits d'entretien
- Les parfums d'intérieur
- Les travaux

### LES ALLERGIES

- acariens
- animaux
- moisissures
- pollens



En savoir plus :  
[www.appa.asso.fr](http://www.appa.asso.fr)

Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique - APPA

Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique (APPA)

@APPA\_asso

# QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

## SOURCES ET BONNES PRATIQUES



### LE RENOUVELLEMENT DE L'AIR

**Aérez 5 à 15 minutes**, plusieurs fois par jour, été comme hiver, pour renouveler l'air et réduire la concentration des polluants et de l'humidité dans votre logement.

**Adaptez l'aération à vos activités** : aérez davantage lorsque vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge ou après une douche ou un bain.

**Ne bouchez jamais** les arrivées et sorties d'air de votre système de ventilation.

**Nettoyez-les régulièrement** et assurez-vous que le système fonctionne en continu.

### LES ALLERGIES

**Limitez la quantité d'allergènes** présents dans le logement. **Éliminez** régulièrement les poussières. **Nettoyez** fréquemment à 60°C le linge de lit. **Limitez** le nombre de plantes. Limitez la présence et la circulation des animaux, notamment dans les chambres.

**Recherchez** la cause et traitez tous les problèmes d'**humidité**. S'il y en a, **nettoyez les moisissures**.

### LES CAUSES DE POLLUTION



**Ne fumez pas** dans le logement, ni même à la fenêtre. Votre entourage respire aussi votre fumée.



Chaque année **faites vérifier et entretenir vos appareils de chauffage** à combustion (non électrique) par un professionnel qualifié. **Respectez les consignes d'utilisation** indiquées dans le mode d'emploi de l'appareil. **N'utilisez jamais plus de deux heures** vos appareils de chauffage d'appoint mobiles (poêle à pétrole ou à gaz).



Maintenez une **température entre 17 et 20°C** et des **taux d'humidité ambiante en 40 et 60 %**. Vous pouvez facilement contrôler ces paramètres à l'aide d'un thermo-hygromètre.



Les **produits d'entretien** sont à utiliser avec prudence. Limitez-en le nombre et l'utilisation. **Respectez les doses et précautions d'emploi préconisés**. **Évitez** les aérosols et les produits parfumés. L'eau de Javel et autres désinfectants ne sont, sauf exception, pas utiles dans un logement. La désinfection doit rester une exception. Des produits comme le **vinaigre blanc** ou le **savon noir** suffisent pour l'entretien courant du logement. Je préfère les produits avec des labels de qualité.



Limitez l'utilisation des **parfums d'intérieur**. L'encens, les huiles essentielles en diffusion, les aérosols ou les bougies polluent l'air de votre logement.



Lors de **travaux** chez vous, calfeutrez les pièces concernées pour **limiter la dispersion des poussières** et **aérez davantage le logement**. **Protégez-vous** : lunettes, masques, gants. Choisissez des matériaux et du mobilier respectueux de la santé et de l'environnement et se référant aux étiquetage et labels existants.

