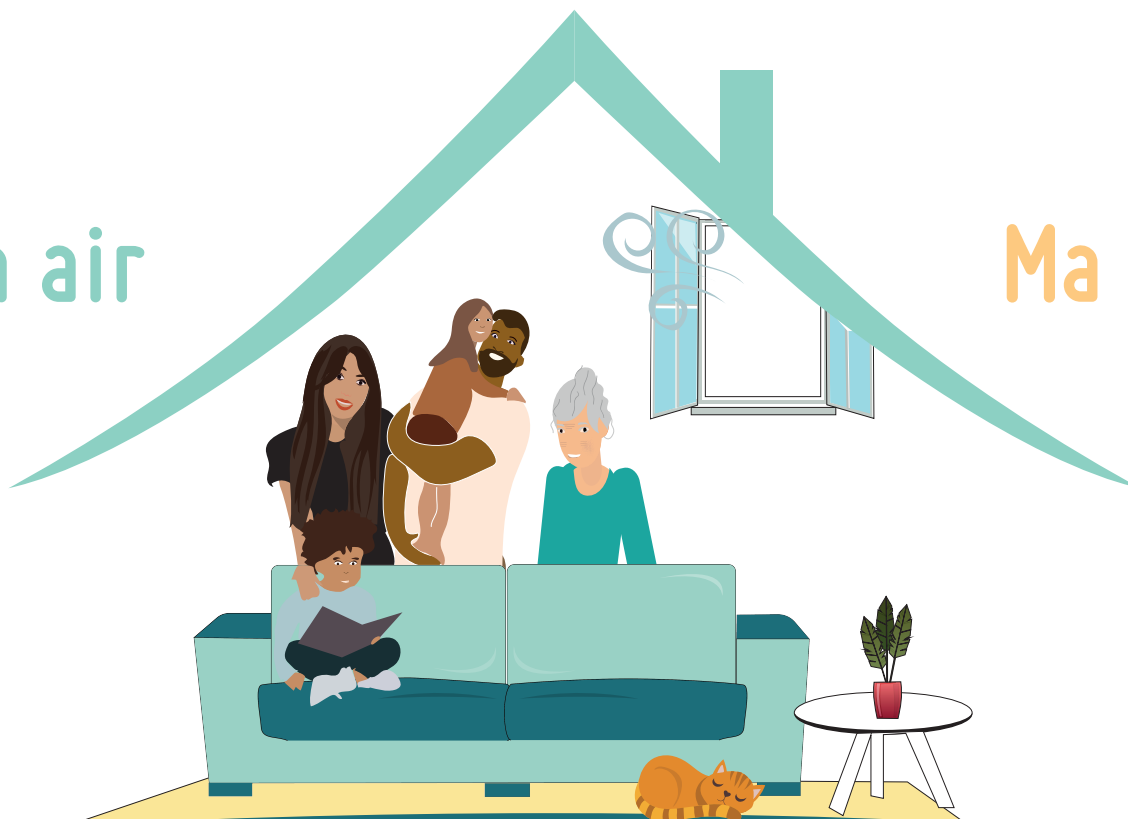




Mon logement

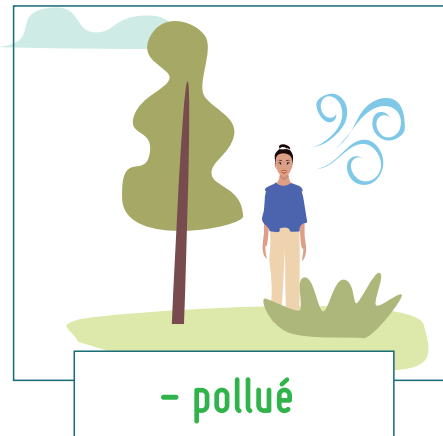
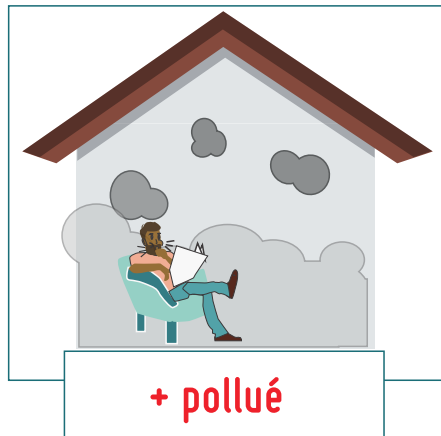
Mon air

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



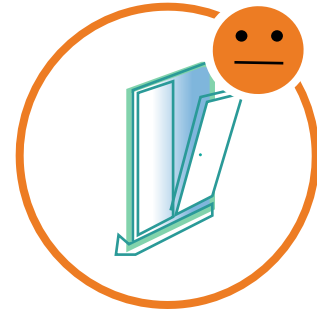
Aérer, c'est ouvrir les fenêtres en grand



J'aère
en toute saison



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

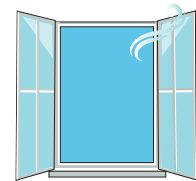


Je n'aère **pas**
en entrebâillement

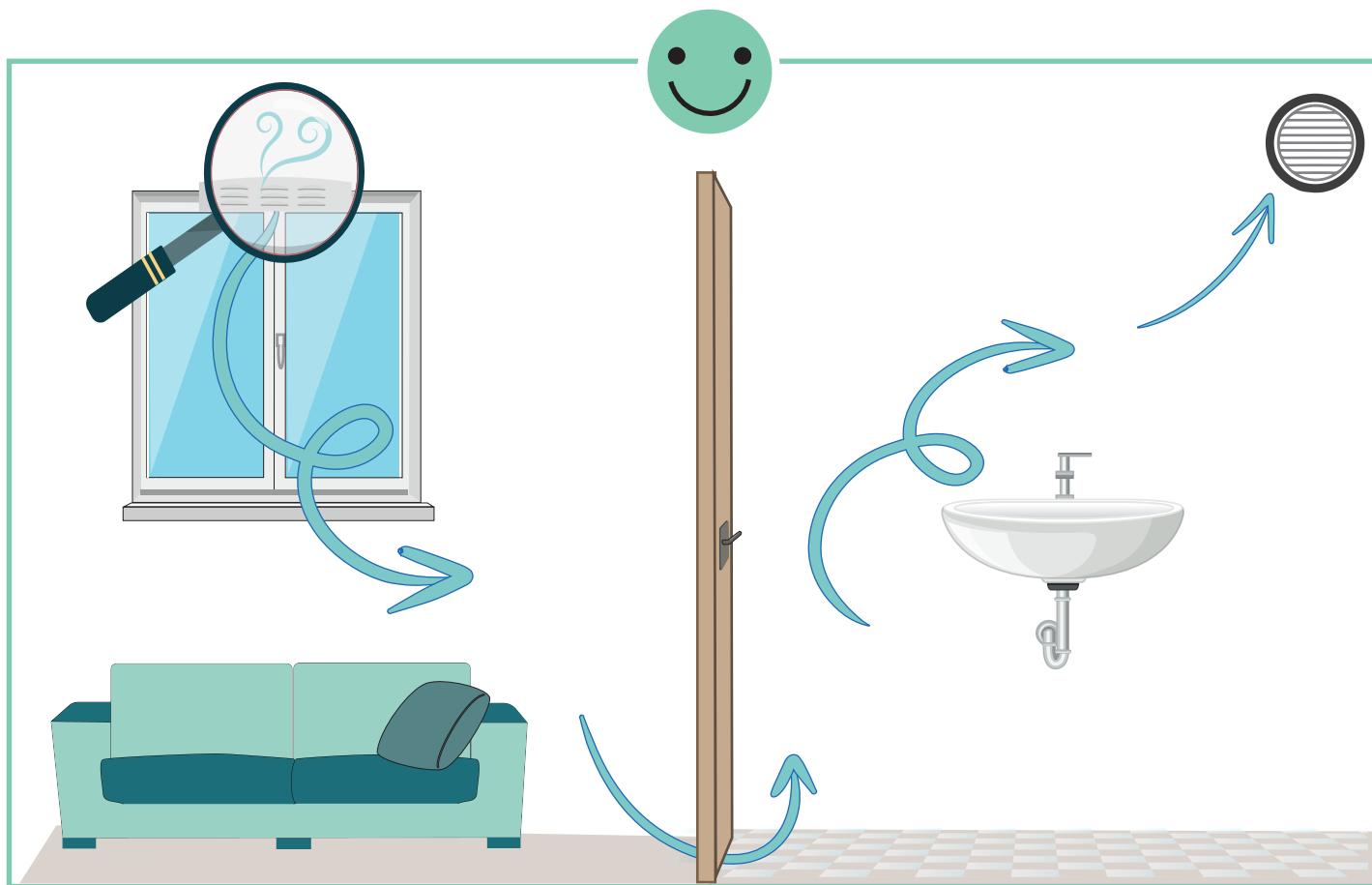
J'ouvre les fenêtres en grand pour enlever l'humidité et les polluants de mon logement.

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



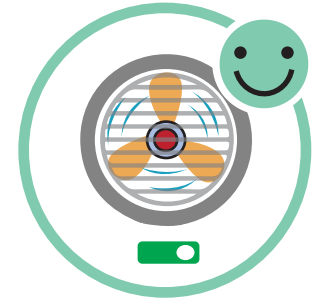
La ventilation permet de renouveler l'air du logement sans arrêt



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.

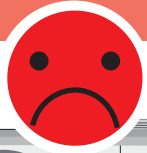
La ventilation doit fonctionner tout le temps.



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



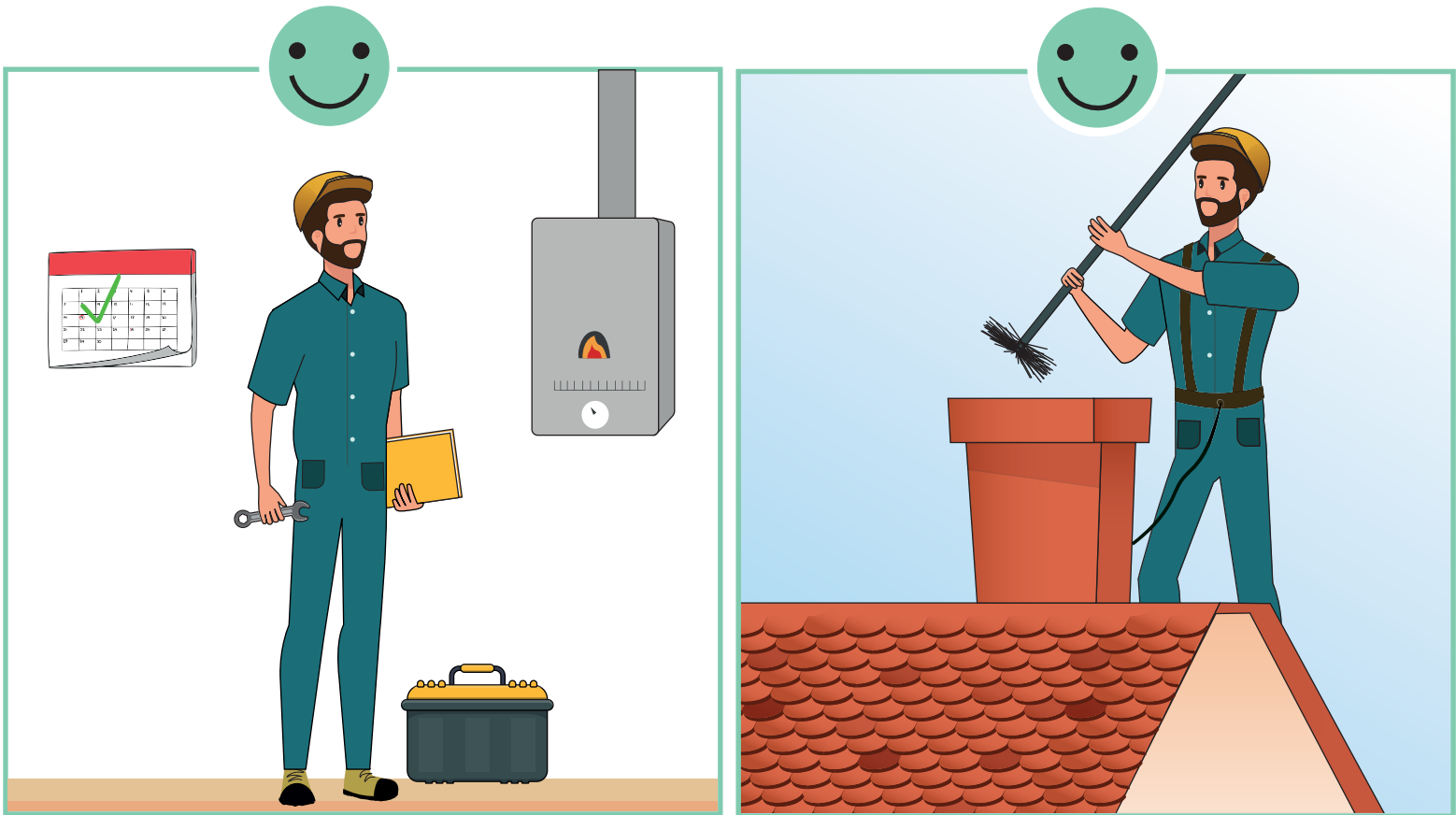
Je ne fume **pas**
même à la fenêtre

La fumée de tabac pollue le logement.

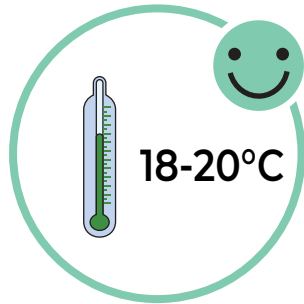
La fumée de tabac est dangereuse pour celui qui fume
mais aussi pour son entourage.

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

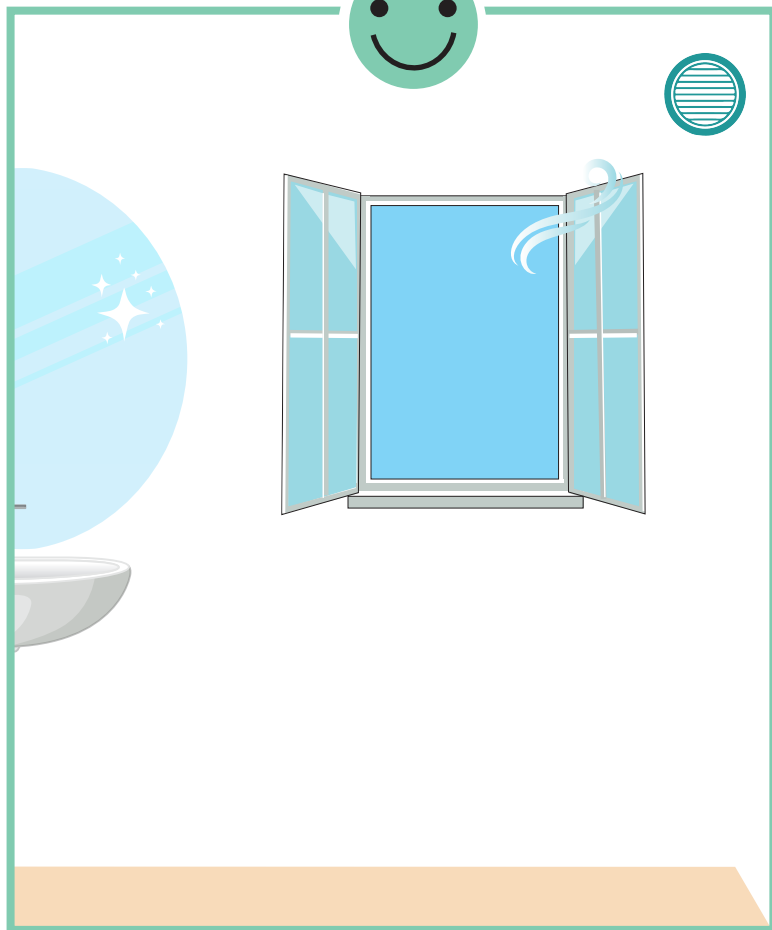


Je n'utilise **pas**
le brasero et le barbecue
à l'intérieur

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**

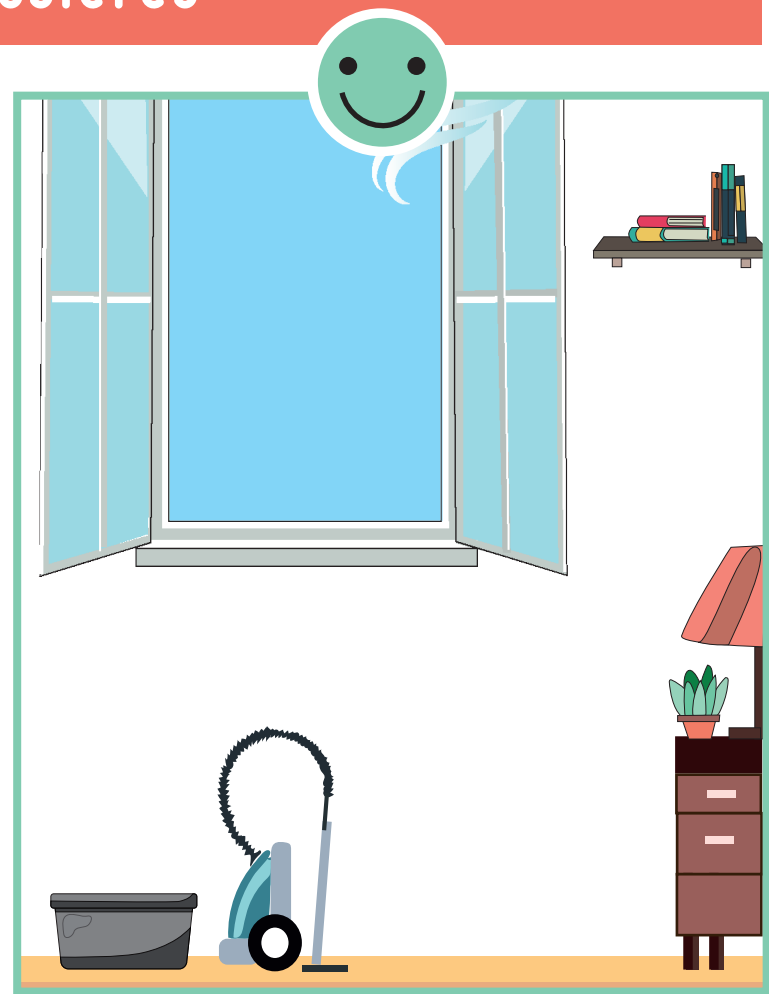
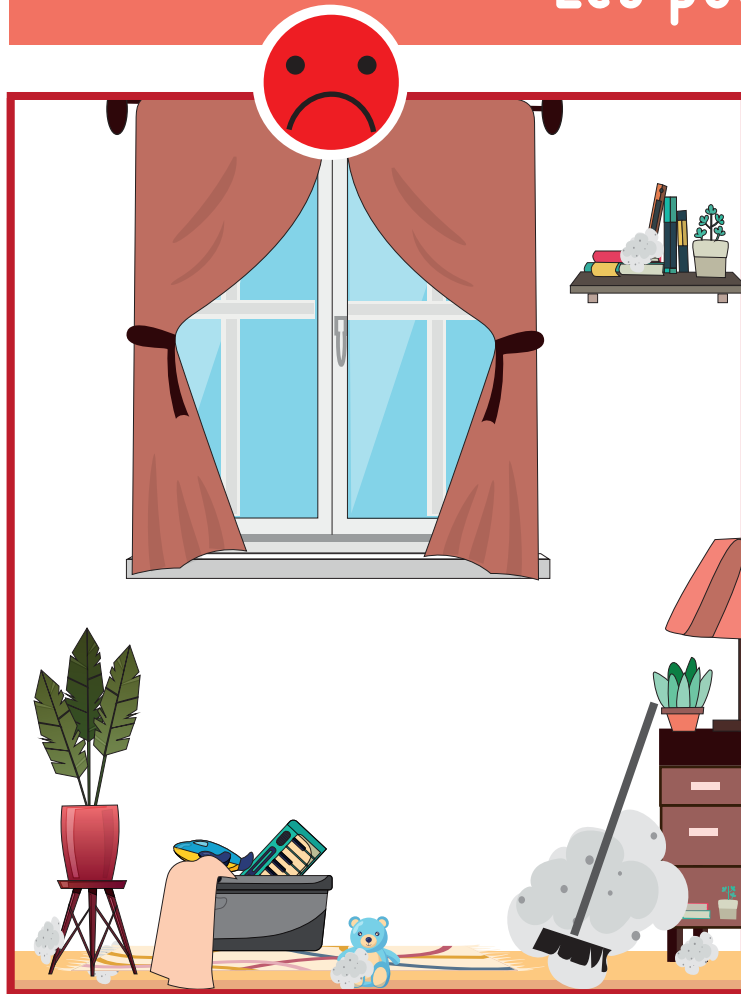
L'humidité de mon logement peut être présente à cause de :

- 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.

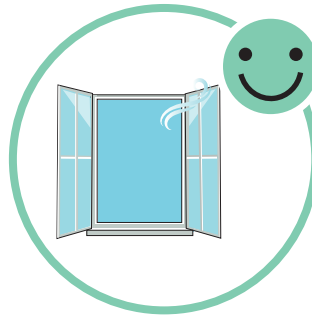
Les poussières



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**



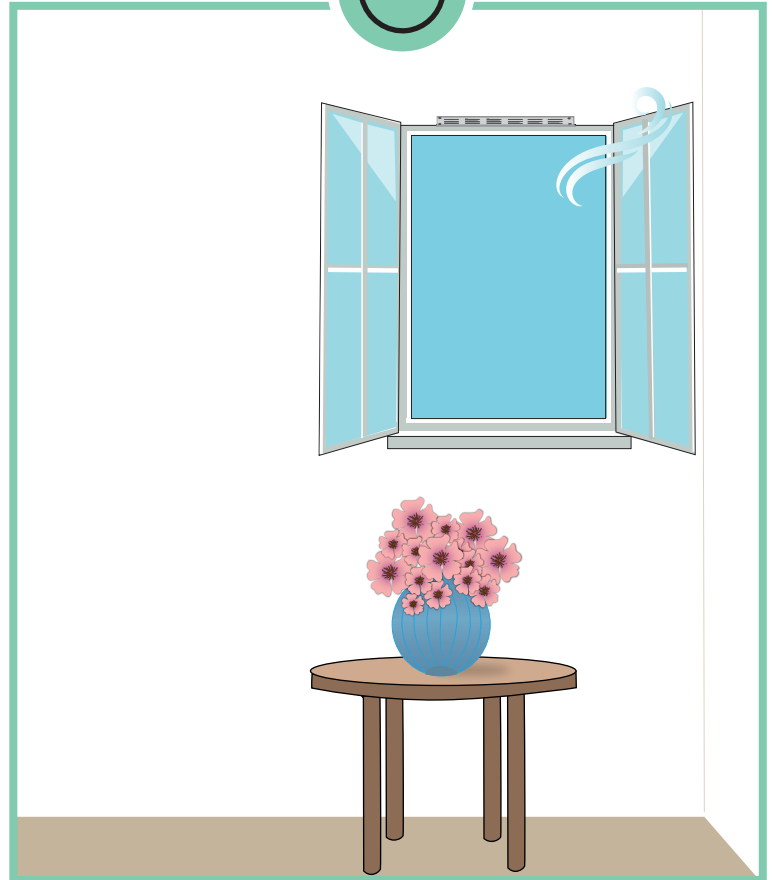
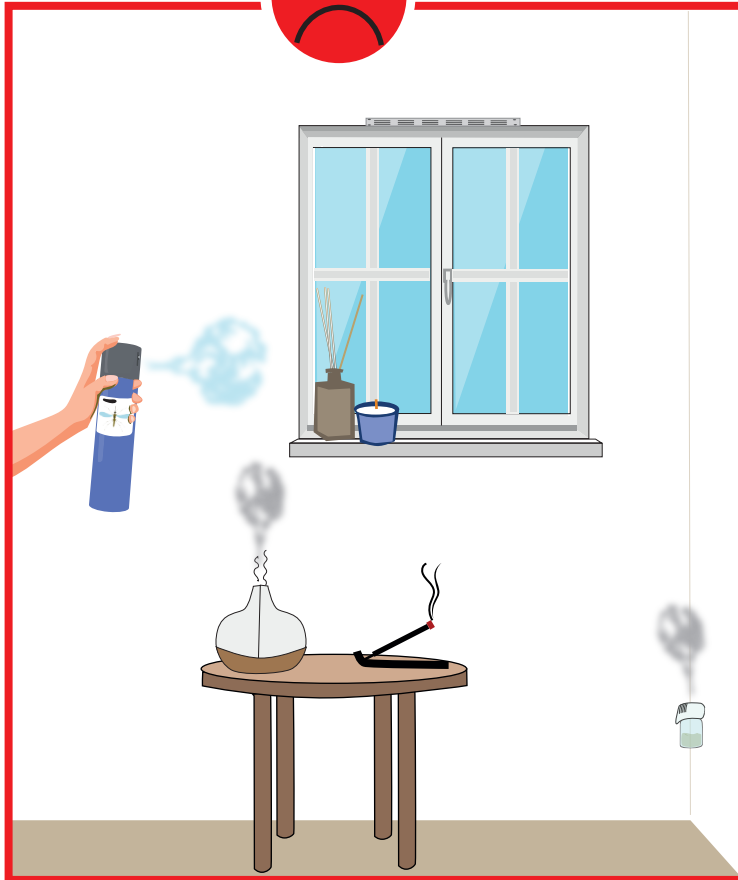
Je préfère
les produits
avec des **labels
de qualité**

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



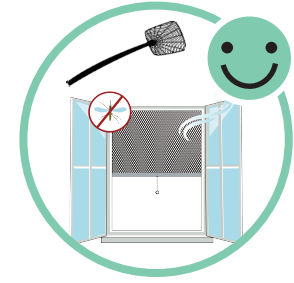
Tous les parfums
polluent l'air



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

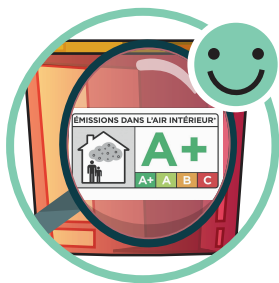
Il n'est pas bon de respirer les parfums d'intérieur et les produits contre les insectes.

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



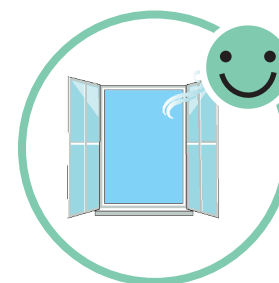
Je choisis
des produits avec
l'**étiquette A+**



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.



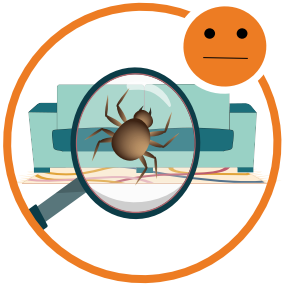
Si je suis allergique ?



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

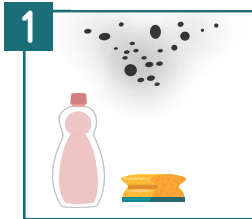
Si je suis allergique aux moisissures :



Je nettoie les moisissures
dès qu'elles apparaissent



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



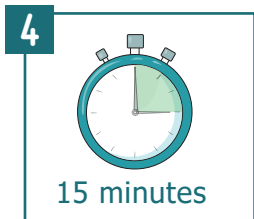
1. Je lave avec
un produit nettoyant



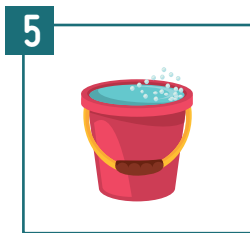
2. Je rince à l'eau froide



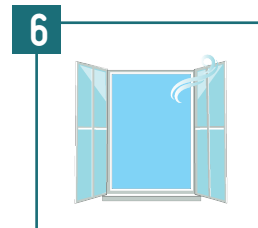
3. J'utilise l'eau de Javel
contre les moisissures



4. Je laisse agir
15 minutes

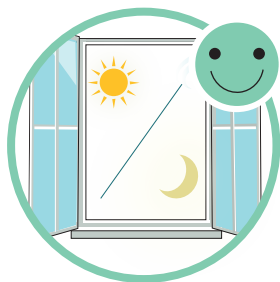


5. Je rince à l'eau froide



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

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



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