

Ta santé commence dans ton appart' !

Les bons gestes pour une meilleure qualité de l'air

L'air que tu respires dans ton appart' peut jouer sur ton sommeil, ta concentration et ta santé.
Voici nos conseils pour limiter les polluants chez toi.

Ouvre en grand les fenêtres, 5 à 15 minutes, plusieurs fois par jour.

Ne bouche pas les arrivées et sorties d'air. Nettoie-les régulièrement.

Tabac, e-cigarette, chicha... Ne fume ni dans l'appart', ni à la fenêtre, ni dans les parties communes.

En cas de moisissures :

- identifie la cause et résous-là,
- nettoie les moisissures dès leur apparition avec de l'eau et du savon en portant un masque FFP2,
- aère pendant et après le nettoyage.

Pour aller plus loin



Limite l'utilisation des parfums d'intérieur (bougies, encens, sprays, diffuseurs automatiques, huiles essentielles...).



Pour les appareils de chauffage à combustion comme une chaudière au gaz : assure toi que l'entretien annuel soit bien effectué par un professionnel qualifié.

Aère quotidiennement la literie pour évacuer l'humidité et éviter le développement des acariens.

Si tu as besoin d'un chauffage d'appoint, choisis un chauffage électrique.

- Limite les poubelles et sors-les régulièrement.
- Protège tes denrées alimentaires dans des boîtes hermétiques.

Aère lors des activités générant de l'humidité (douche, cuisine, ménage...).

Pour dépoussiérer, préfère utiliser un aspirateur ou un chiffon humide en microfibre.

- Limite le nombre de produits ménagers.
- Evite les produits désinfectants (ex. javel).
- Evite les produits avec des pictogrammes de danger et en spray.



Préfère des produits labellisés



ou des produits simples et économiques (vinaigre blanc, savon noir...).

