



QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

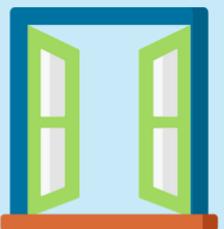
Comment limiter la pollution de l'air dans son logement ?

RÉDUIRE LES ÉMISSIONS À L'INTÉRIEUR



- **Eviter les cigarettes, bougies et encens**
- **Eviter l'usage des sprays désodorisants**, produits d'entretien, de bricolage
- **Redoubler les efforts de ménage** (certains composés trouvent refuge dans la poussière)
- **Aérer durant les activités de nettoyage et de bricolage** et refermer les récipients pour éviter les évaporations
- Ranger les produits nettoyants dans une pièce non occupée ou, à défaut, un endroit aéré et hors de portée des enfants !

AÉRER CORRECTEMENT



- **Aérer son logement en ouvrant les fenêtres, 10 à 15 minutes par jour minimum**
- **Ne pas obstruer les entrées d'air**
- Aérer une pièce avant une occupation de longue durée (chambre avant la nuit par exemple)
- S'assurer du **bon fonctionnement** des installations de **ventilation**

LIMITER L'HUMIDITÉ



- **Evacuer les émissions de vapeur d'eau après une douche ou un bain en aérant**
- En cuisinant, **mettre un couvercle** sur les casseroles ou **activer la hotte aspirante**
- **Etendre le linge à l'extérieur** si possible ou dans une pièce bien aérée.

L'humidité provoque l'apparition de moisissures pouvant générer des troubles respiratoires ou allergiques (asthme, toux, rhinites allergiques...)

ÉVITER LES POLLUTIONS EXTÉRIEURES



- En ville, ou à proximité d'une route, aérer de préférence en dehors des **heures de pointe**
- En **période pollinique** (avril-mai), privilégier une aération tôt le matin et tard le soir