QUALIT'AIR

DE QUELLE QUALITÉ EST L'AIR QUE VOUS RESPIREZ ?

Voici quelques conseils simples, non exhaustifs, qui vous aideront à améliorer la qualité de l'air de votre logement. Pensez également à demander à votre médecin traitant s'il estime qu'un audit de votre domicile peut vous aider : il pourra prescrire la visite d'une CMEI (Conseillère Médicale en Environnement Intérieur).

// HUMIDITÉ

- ☐ Vérifiez que le problème d'humidité ne soit pas le fait d'une fuite ou d'une infiltration d'eau.
- ☐ Vérifiez que le problème d'humidité ne soit pas du à une aération et/ou une ventilation insuffisante, voire à un manque de chauffage.

// VENTILATION

- ☐ N'éteignez jamais votre VMC : la ventilation est indispensable, d'autant plus qu'aujourd'hui les logements particulièrement bien isolés retiennent les polluants de l'air intérieur.
- ☐ Entretenez votre VMC : un nettoyage chaque trimestre pour les entrées et extractions d'air, et tous les 3 à 5 ans pour le moteur.

// AÉRATION

- ☐ Aérez chaque pièce tous les jours, même si vous possédez une ventilation.
- ☐ Le temps d'aération varie en fonction de la température extérieure, plus il fait froid, plus le temps d'aération nécessaire est réduit (de 10 minutes en dessous de 5°C, à plus d'une heure au dessus de 15°C).

// CHAUFFAGE

- ☐ Chauffez suffisamment : cela permet de diminuer l'humidité du logement.
- ☐ Faites entretenir au moins une fois par an votre système de chauffage : chaudière et conduits.
- ☐ Dépoussiérez vos radiateurs avant la remise en route, puis régulièrement.

// ANIMAUX DOMESTIQUES

- ☐ Interdisez l'accès à la chambre à vos animaux domestiques.
- ☐ Brossez les au moins une fois par semaine en dehors du logement, et les laver régulièrement.

// TABAC

- ☐ Ne fumez jamais à l'intérieur, ni même à la porte ou à la fenêtre (tabagisme passif des occupants).
- ☐ N'hésitez pas à vous faire aider par votre médecin ou par un tabacologue pour envisager l'arrêt du tabac.

// ENTRETIEN

- ☐ Les poussières véhiculent allergènes et polluants, en les supprimant vous assainissez votre intérieur : faites le ménage une fois par semaine (poussières, aspirateur).
- ☐ Les produits d'entretien contiennent des COV (composés organiques volatils) qui peuvent augmenter vos réactions allergiques, déclencher des crises d'asthme ou être pathogènes. Privilégiez le vinaigre blanc, le savon noir ou les produits détenteurs d'un Ecolabel Européen.
- ☐ Attention : les produits naturels (biologiques, huiles essentielles, etc.) peuvent également dégager des allergènes ou des COV. Naturel ne veut pas dire sain.
- ☐ L'eau de javel est à bannir de votre logement. L'achat de ce produit ne doit être envisagé qu'en situation exceptionnelle pour un usage ponctuel (traitement antifungique notamment).

// RECOMMANDATIONS

.....

.....

.....

Date : Nom de votre Professionnel de Santé :

FR/PPM/0019/15b - Octobre 2015