



MA MAISON | MA MAISON SAIN | SEREINE

Des conseils pour un logement sain.



PRÉAMBULE

L'environnement désigne au sens large tous les agents chimiques (produits ménagers, peintures, ...), physiques (ondes...) ou biologiques (moisissures, acariens, ...) auxquels les individus peuvent être exposés au cours de leur vie.

Ce guide propose des conseils pratiques pour agir sur l'air intérieur. Il vous informe des sources de pollution qui peuvent se trouver dans votre logement et des bons gestes à adopter pour les diminuer.



14 000

C'est le nombre de litres d'air respirés en moyenne chaque jour et par personne.

16 H

C'est le temps que nous passons quotidiennement à notre domicile en moyenne.

15 %

C'est le taux de français qui pensent qu'un logement bien isolé est gage d'absence de pollution.*

QUELQUES CONSEILS

① AÉRER

Au moins 10 minutes par jour, été comme hiver, pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration des polluants dans votre logement. Adapter l'aération à vos activités quotidiennes.

② VENTILER

La ventilation permet de renouveler l'air en assurant une circulation générale et permanente. Elle peut être naturelle ou mécanique (Ventilation mécanique contrôlée ou VMC). Ne surtout pas boucher les entrées d'air ni les bouches et les grilles d'extraction. Nettoyez et faites vérifier la ventilation de votre logement chaque année par un professionnel.

③ IDENTIFIER

Aérer et ventiler permet de diminuer les polluants intérieurs mais ne les élimine pas. Pour cela, il convient de les identifier pour agir sur ces sources de pollution. Pour les identifier, posez-vous quelques questions :

- Est-ce que je fume dans mon logement ?
- Est-ce que je possède des appareils à combustion pour le chauffage ?
- Est-ce que je bricole à domicile ?
- Qu'est-ce que j'utilise comme produits ménagers ?

LE SALON

Que faire ?



1 Aérer quotidiennement la pièce, entretenir les meubles et le matériel électronique avec une microfibre humidifiée 2 Faire ramoner annuellement le conduit de cheminée et préférer un foyer fermé pour limiter les émissions de gaz 3 Laver les rideaux et housses de coussins à 60° tous les mois et en cas d'allergie connue aux acariens, les éviter 4 Limiter l'utilisation de parfums d'ambiance/bougies/encens et ne pas fumer à l'intérieur 5 Aspirer les tapis/moquettes au minimum toute les semaines et les éviter en cas d'allergie connue 6 Éviter les fleurs fanées et renouveler le terreau des plantes en pot dès l'apparition de moisissures à la surface*.

* Limiter leur nombre, voire, éviter les plantes en pot si il y a une pathologie respiratoire.

LA CUISINE

Que faire ?



① Aérer la pièce lors de la cuisson ② Vérifier le bon fonctionnement de la ventilation et entretenir les filtres de la hotte et le chauffe-eau une fois par an ③ Ranger les aliments dans des boîtes alimentaires ④ Entretien les placards avec un chiffon humide ⑤ Préférer une poubelle avec couvercle ⑥ Limiter l'usage des produits d'entretien et utiliser des solutions naturelles/ label écologique, ⑦ Faire sécher les torchons et éponges après emploi.

LA CHAMBRE

Que faire ?



- ① Aérer la pièce chaque jour ② Préférer une armoire fermée et éviter d'y déposer du linge humide ③ Laver le linge de lit à 60°, aspirer le matelas et préférer un sommier à lattes ④ Entretenir le mobilier avec une microfibre humidifiée et préférer les produits naturels ⑤ Limiter les bibelots/peluches ⑥ Ne pas surchauffer la chambre (entre 18° et 20°) et dépoussiérer les radiateurs ⑦ Éviter l'usage de diffuseur de parfum/insecticide, utiliser plutôt des répulsifs à base de citronnelle (ou mettre en place des moustiquaires aux fenêtres).

LA SALLE DE BAIN

Que faire ?



- 1 Aérer la pièce lors du séchage du linge et après les douches
- 2 Utiliser des produits naturels pour nettoyer les wc et la douche/baignoire (vinaigre blanc, bicarbonate, etc.), privilégier les produits d'hygiène biologique, éviter les aérosols
- 3 Faire sécher le linge avant de le mettre au sale
- 4 Vérifier l'étanchéité des canalisations
- 5 Laisser la ventilation fonctionner (vmc).

LE GARAGE

Que faire ?



- 1 Se garer en avant, afin que le pot d'échappement soit vers l'extérieur et ne pas laisser le moteur tourner à l'arrêt
- 2 Installer et entretenir le système de ventilation
- 3 Mettre en hauteur les outils et les produits de bricolage/d'entretien et bien les refermer après usage dans un placard aéré
- 4 Avoir une poubelle avec un couvercle
- 5 Avoir une porte bien étanche si elle communique avec la maison.

LE JARDIN

Que faire ?



- 1 En cas d'allergie connue aux pollens, éviter de séjourner dehors trop longtemps, changer de vêtements, se laver les cheveux avant le coucher
- 2 Réparer les gouttières en mauvais état
- 3 Éviter de laisser trainer boissons ou produits alimentaires attirant les guêpes
- 4 Protéger les jeux extérieurs (couvercle pour le bac à sable), les nettoyer et les ranger à l'abri quand ils ne servent pas.

FEMME ENCEINTE ET NOURRISSON

L'exposition à des produits chimiques, (d'entretien, de bricolage, cosmétiques) peuvent avoir des répercussions sur la santé, notamment pendant la grossesse et lors des premiers mois de vie des nourrissons. Lors de la grossesse, les substances chimiques peuvent traverser la barrière placentaire et passer dans le lait maternel.

Les enfants en bas âges sont particulièrement sensibles à la pollution de l'air intérieur du fait de l'immaturation de leur système respiratoire et de leur faible masse corporelle.



Pour les femmes enceintes ou allaitantes, il convient d'éviter :

Les produits d'entretien

Limiter leur utilisation et utiliser des produits naturels (*vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, label éco, etc.*)



Les cosmétiques

Limiter leur utilisation, sur vous-même et le nourrisson, et choisir vos cosmétiques avec soin en

évitant au maximum conservateurs (*parabènes, etc.*), parfums (*fragrances*) et antibactériens (*label éco*).



Les produits de bricolage et de décoration : éviter les travaux et l'ameublement de la chambre du bébé dans les 2 mois qui précèdent la naissance. Penser à aérer chaque jour pendant et après les travaux afin d'évacuer les substances chimiques qui émanent des peintures et des meubles.



L'ESSENTIEL À RETENIR

- 1** Une aération quotidienne est indispensable pour le bon renouvellement de l'air intérieur, quelles que soient la pièce et vos activités (*cuisine, bricolage, ménage...*).
- 2** Ne bouchez pas les aérations et systèmes de ventilation. Pensez à les entretenir régulièrement.
- 3** Limitez l'usage des produits chimiques à l'intérieur (*produit d'entretien, tabac, bougie...*) et respectez les dosages recommandés.
- 4** Faites vérifier tous les ans et avant le début d'hiver les appareils de chauffage (*cheminée, poêle*) et évitez les chauffages d'appoint en continu afin d'éviter les intoxications au monoxyde de carbone.





Mutualité Française Centre-Val de Loire - Union régionale
régée par le livre I du Code de la mutualité - N° Siren 333
645 094 - Centre-Val de Loire - Edition mars 2019

Document co-financé par :

