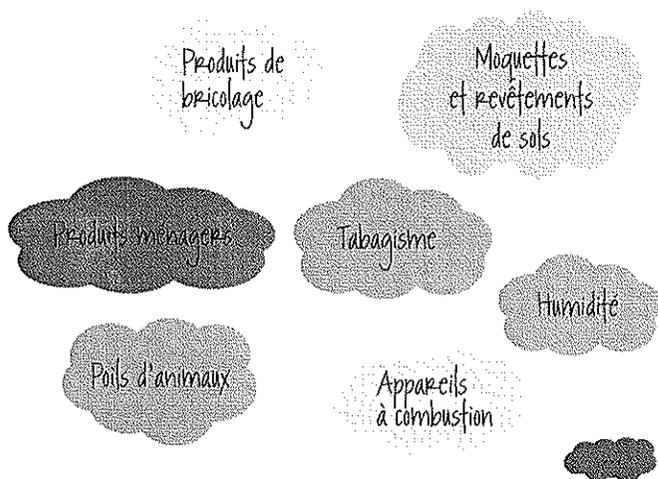


POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS



LA POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR, QU'EST-CE QUE C'EST ?



Les sources de pollution dans l'habitat sont nombreuses. Sans que vous le sachiez, différentes substances polluent votre logement. Cette pollution peut avoir des effets sur votre santé : allergies, irritations des voies respiratoires, maux de tête voire intoxications.

Femmes enceintes et nourrissons, soyez vigilants !

Femmes enceintes et nourrissons sont particulièrement vulnérables à ces polluants. Évitez l'exposition aux produits d'entretien, de bricolage, de jardinage et aux cosmétiques qui peuvent être nocifs au développement physique de l'enfant.

TROIS GESTES SIMPLES PERMETTENT DE CHANGER D'AIR.

1. AÉREZ

Aérez 10 minutes chaque jour, été comme hiver, pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration des polluants dans votre logement.

Adaptez l'aération à vos activités. Aérez davantage lorsque vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge à l'intérieur, ou après une douche ou un bain.

Il n'y a pas de limite à l'aération, plus on aère, plus on améliore la qualité de l'air.

2. VENTILEZ

Les systèmes de ventilation (naturelle par des bouches d'aération ou mécanique avec une VMC) renouvellent l'air en assurant une circulation générale et permanente.

Pour une ventilation efficace :

- Ne bouchez jamais les entrées d'air, les grilles d'aération ou les bouches d'extraction même l'hiver, et entretenez-les tous les ans.
- Ne bloquez jamais votre VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) et faites-la vérifier tous les 3 ans par un spécialiste.

3. IDENTIFIER ET AGIR SUR LES SOURCES DE POLLUTION

Agir à la source est la solution la plus efficace pour éliminer les polluants car aérer et ventiler ne permettent que de les diluer.

Pour ce faire, sachez :

- Identifier les principales sources de pollution de l'air de votre logement (tabagisme, humidité, produits chimiques...).
- Adopter les bons gestes pour agir sur ces polluants.

Pour cela, procurez-vous gratuitement le guide de la pollution de l'air intérieur sur www.prevention-maison.fr.



Le guide de la pollution de l'air intérieur
est disponible gratuitement sur
www.prevention-maison.fr



www.inpes.sante.fr
inpes

En partenariat pour la diffusion avec :

L'ADRESSE

Century 21

Guy Hoquet
L'IMMOBILIER

PREVENTION

