



Recommandations comportementales

en lien avec l'air intérieur

Source : avis du Haut Conseil de la Santé Publique

Conseils	Précisions	Catégories
Même en hiver, il est important d'aérer son logement en ouvrant les fenêtres.	Durant l'aération, il est conseillé d'éteindre ou de baisser au minimum les appareils de chauffage du logement pour ne pas dépenser inutilement de l'énergie. Veillez à les remettre en marche une fois les fenêtres refermées.	Aération
Pour éviter le développement de moisissures, aérer quotidiennement son logement notamment lors d'activité produisant de l'humidité (douche, cuisine, séchage du linge...).	Les moisissures ont des effets négatifs sur la santé, elles exacerbent les allergies respiratoires et l'asthme. En cas de détection de moisissure, il est déconseillé aux personnes atteintes de pathologies respiratoires de nettoyer elles-mêmes les moisissures. Contacter son propriétaire si le problème est récurrent.	Aération/moisissures
Les plantes n'ont pas d'effet "dépolluant" sur l'air intérieur.	Les tests réalisés démontrent que dans les bâtiments, l'efficacité d'épuration de l'air par les plantes seules est inférieure à l'effet du taux de renouvellement de l'air sur les concentrations de polluants. L'aération et la ventilation restent bien plus efficaces que l'épuration par les plantes.	Aération/ventilation
Utiliser un purificateur d'air chez soi ne garantit pas un air sain.	Les épurateurs d'air (appareils, sprays assainissant...) n'ont pas d'efficacité prouvée en conditions réelles d'utilisation. L'aération et la ventilation restent les moyens les plus efficaces d'améliorer votre air intérieur. (Lien vers l'avis Plantes et épuration de l'air intérieur de l'ADEME)	Aération/ventilation

Conseils	Précisions	Catégories
Il est conseillé de chauffer son logement entre 19 et 21 °C dans les pièces de vie (salon, salle à manger...), et à 17 °C dans les chambres à coucher.	Un logement surchauffé est un logement trop sec, ce qui peut entraîner l'assèchement des muqueuses des voies respiratoires. 1° degré en plus = 7% de consommation en plus. N'oubliez pas de baisser le chauffage quand vous vous absentez et lors de beaux jours au printemps et à l'automne.	Chauffage
Pour le chauffage au bois, préférer une cheminée à foyer fermé plutôt qu'à foyer ouvert.	L'utilisation d'un foyer fermé préserve mieux la qualité de votre air intérieur car elle limite l'émission de particules fines.	Chauffage
Si votre système de chauffage a plus de 15 ans, il est conseillé de le faire remplacer.	Un système de chauffage moderne permet de se chauffer mieux et moins cher, en émettant moins de polluants dans l'air. Il est conseillé de choisir une chaudière à haute performance énergétique, une chaudière au bois, ou encore une pompe à chaleur. www.faire.gouv.fr est le service public qui vous guide dans vos travaux de rénovation énergétique.	Chauffage
Utiliser du bois sec plutôt que du bois humide pour se chauffer.	Le bois humide fournit moins d'énergie qu'un bois sec, libère plus de substances polluantes dangereuses pour la santé, et encrasse votre appareil de chauffage. Choisir des bûches qui ne présentent pas de moisissures, dont l'écorce se détache facilement, qui sont légères et dont les flammes sont bleues lorsqu'elles brûlent.	Chauffage

Conseils	Précisions	Catégories
<p>Pour le chauffage au bois, privilégier l'achat de bûches, plaquettes ou granulés porteurs de labels ou de marques de qualité.</p>	<p>Un bois de mauvaise qualité brûle moins bien et peut potentiellement dégager des substances chimiques dans l'air.</p> <p>Les labels recommandés sont notamment : NF Bois de Chauffage, France bois bûches, Din+, EN plus... Les combustibles bois porteurs de mentions PEFC et FSC proviennent de forêts gérées durablement.</p>	Chauffage
<p>Pour le chauffage au bois, faire sécher les bûches trop humides pendant 18 mois dans un lieu bien ventilé.</p>	<p>Il est conseillé d'entreposer les bûches coupées sur des palettes ou des tasseaux, sous un abri couvert et bien ventilé ou une bâche respirante.</p>	Chauffage
<p>Entreposer le combustible du chauffage au bois dans un local sec et bien ventilé (garage, cave ventilée), de préférence légèrement surélevé.</p>	<p>Un bon stockage permet au bois de bien sécher et aux granulés de garder toute leurs qualités.</p> <p>Prévoir 10 à 15 bûches à côté de votre foyer, 24 à 48 heures avant de les utiliser pour parfaire le séchage.</p>	Chauffage
<p>Si le bois brûle trop vite dans votre poêle ou cheminée, vérifier que le tirage est bien réglé.</p>	<p>Le tirage est l'aspiration créée dans le conduit de cheminée. S'il est trop fort, l'appareil surconsomme et gaspille de l'énergie, tout en émettant davantage de particules fines.</p> <p>Si vous constatez que les flammes sont aspirées dans le conduit, selon le type d'appareil, réduisez la clé de tirage en vous référant à la notice ou faites vérifier la vitesse de l'extracteur.</p>	Chauffage

Conseils	Précisions	Catégories
Le [département] est classé prioritaire face au risque radon, il existe des mesures de réduction appropriées en fonction de la concentration en radon dans son logement.	En zone d'exposition au radon, les méthodes d'atténuation sont choisies au cas par cas : <ul style="list-style-type: none"> - améliorer le renouvellement de l'air intérieur ; - renforcer l'étanchéité entre le sol et le bâtiment; - mettre le logement en surpression via une ventilation double flux par exemple, pour ne pas retenir le radon dans le sol. 	Gaz dangereux
Il est conseillé de décorer son logement avec des produits dont l'étiquette "Emissions dans l'air intérieur" est au niveau A+.	Depuis 2013, tous les produits de construction et décoration (cloisons, revêtements de sols, isolants, peintures, vernis, colles, adhésifs) sont munis d'une étiquette qui indique leur niveau d'émission en polluants volatils, du moins polluant A+ au plus polluant C.	Matériaux de construction/décoration
Limiter l'utilisation de parfums d'ambiance, bougies ou encens.	Dans les environnements intérieurs, la combustion d'encens représente une source significative de polluants volatils (notamment de benzène) et de particules. En cas d'utilisation, bien aérer son logement.	Matériaux de construction/décoration
En cuisine, mettre un couvercle sur les casseroles et activer la hotte aspirante pour réduire l'humidité dans son logement et économiser de l'énergie.	L'humidité d'un logement peut avoir des effets néfastes sur la santé et déclencher des allergies et/ou de l'asthme. Elle favorise la colonisation de champignons microscopiques plus communément appelés moisissures. Mettre un couvercle sur les casseroles vous permettra aussi de réduire votre consommation d'énergie !	Moisissures

Conseils	Précisions	Catégories
Après un dégât des eaux, assécher le plus rapidement possible et remplacer si nécessaire les matériaux fortement endommagés (matelas, tapis, meubles recouverts de tissus, placoplâtre, etc.).	Les moisissures ont des effets négatifs sur la santé, elles exacerbent les allergies respiratoires et l'asthme.	Moisissures
Les petits objets ou bibelots sont des pièges à poussière, il est important de les nettoyer régulièrement à l'aide d'un chiffon en microfibre.	Vous pouvez sinon les placer dans une vitrine.	Poussière
Nettoyer les sols de son logement avec un mélange à base d'eau plutôt qu'un balayage simple pour éviter la remise en suspension des poussières.	La poussière est une accumulation de micro-particules contenant des polluants, des acariens ou encore des pollens. Lorsqu'elle est inhalée, elle peut entraîner des réactions respiratoires et allergiques. Les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) sont les plus efficaces pour retenir les poussières.	Poussière
Il est conseillé de laver les textiles (linge de maison, vêtements, etc.) avant utilisation.	Les textiles neufs contiennent des produits chimiques présents dans les teintures.	Produits chimiques
Aérer les vêtements après un nettoyage à sec chez le pressing.	Le perchloréthylène (également appelé tétrachloroéthylène, PER ou perchlo) est un solvant très volatil utilisé dans les pressings, notamment pour le nettoyage à sec des vêtements. Ce produit est nocif pour l'environnement et l'homme, il irrite les voies respiratoires.	Produits chimiques

Conseils	Précisions	Catégories
<p>Eviter la vaporisation de produits en spray qui dégagent des COV (Composés Organiques Volatils) nocifs pour la santé.</p>	<p>Les Composés Organiques Volatils (COV) sont des substances chimiques qui s'évaporent plus ou moins rapidement dans l'air. Ils peuvent provoquer des troubles respiratoires, des irritations des yeux, du nez et de la gorge, des réactions allergiques... Conserver les produits en spray, les diffuseurs d'huiles essentielles et les parfums d'intérieur hors de portée des enfants.</p>	<p>Produits ménagers/bricolage</p>
<p>Lors de l'utilisation de produits ménagers ou de bricolage, respecter les dosages et les consignes d'utilisation des produits sur les étiquettes (ex : «ne pas utiliser dans un local fermé », «ne pas inhaler les vapeurs », « temps de séchage des peintures à respecter » ...).</p>	<p>Pour connaître la signification des pictogrammes de danger présents sur les étiquettes : https://huit.re/pictogrammes-produits. (Site du MTE) Une étiquette « 100 % naturel » ou « à base de produits naturels » peut être trompeuse.</p>	<p>Produits ménagers/bricolage</p>
<p>Ne jamais éteindre la ventilation mécanique contrôlée (VMC) de son logement et la nettoyer régulièrement.</p>	<p>Pour nettoyer la VMC, déclipser la partie amovible et lavable et la repositionner après nettoyage. Attention : ne pas mouiller les parties fixes des entrées d'air hygroréglables, cela risque de nuire à leur bon fonctionnement.</p>	<p>Ventilation</p>

Conseils	Précisions	Catégories
<p>Faire un entretien complet de votre VMC tous les 3 ans environ avec un spécialiste (nettoyage, maintien des gaines, vérification des entrées d'air, etc.)</p>	<p>L'air que l'on respire à l'intérieur est souvent moins bonne qualité que l'air extérieur. Renouveler suffisamment l'air de son logement en ouvrant les fenêtres quelques minutes par jour n'est parfois pas suffisant. Une ventilation mécanique contrôlée permet un meilleur renouvellement de l'air à condition de l'entretenir et de ne pas boucher les ouvertures.</p>	<p>Ventilation</p>
<p>Même lorsque la qualité de l'air est mauvaise, il est nécessaire d'aérer son logement pour faire circuler l'air.</p>	<p>Ouvrir les fenêtres au moins 10 minutes, de préférence tôt le matin et tard le soir, en dehors des heures de pointe. Les heures de pointe où les taux de pollution sont les plus élevés sont généralement entre 7h-10h et entre 17h-20h.</p>	<p>Aération</p>



Votre contact : communication@atmo-na.org - tél 09 71 04 62 00

.....
www.atmo-nouvelleaquitaine.org
.....