

# Le b.a. ba de l'air intérieur

## Comment préserver la qualité de l'air chez soi ?



- Nettoyer régulièrement les bouches d'aération
- Ne pas arrêter la ventilation
- Entretenir la VMC 1 fois par an
- Si VMC, mettre débit maximum lors de production de vapeur d'eau
- Ne pas boucher les entrées d'air (fenêtres et/ou murs)
- Vérifier que l'air peut circuler par le bas des portes intérieures

**Aérer le logement 2 fois 15 minutes par jour**

- Faire entretenir annuellement la chaudière et/ou le chauffe-eau
- Ne pas fumer dans le logement
- Eviter ou limiter l'utilisation de parfums d'intérieur
- Utiliser des produits de nettoyage naturels ou avec un label écologique
- Préférer les meubles en bois massifs moins émissifs
- Choisir des matériaux de construction et de décoration les moins émissifs (étiquetage obligatoire)

**Limiter l'utilisation de produits chimiques**



**Si vous soupçonnez un problème de santé lié à la qualité de l'air intérieur dans votre logement**

Un Conseiller en Environnement Intérieur (CEI) d'Atmo Picardie peut intervenir à votre domicile sur prescription médicale. Cette prestation est gratuite pour le patient car elle est prise en charge par l'Agence Régionale de Santé, la DREAL et le Conseil régional de Picardie.

Contact : ARS Picardie 52 rue Daire - CS 73706 - 80037 Amiens Cedex 1  
T : 03 22 97 09 70 - [ars-picardie-sante-environnement@ars.sante.fr](mailto:ars-picardie-sante-environnement@ars.sante.fr)

- Ventiler et aérer les pièces humides afin d'éviter l'apparition de moisissures
- Nettoyer les moisissures avec un détergent, rincer puis désinfecter à l'eau de javel
- Laisser les lits ouverts lors de l'aération afin d'éviter la prolifération des acariens
- Eviter les coussins, tapis et moquette dans les chambres
- Aspirer et/ou nettoyer le sol avec un linge humide
- Eviter la présence d'animaux domestiques dans les chambres
- Les plantes vertes sont sources de moisissures (terre) et certaines sont allergisantes
- Pour éviter les blattes, préférer une poubelle fermée, la vider et la nettoyer régulièrement. Ranger les aliments dans des boîtes hermétiques

**Aérer le logement pour baisser le taux d'humidité**

