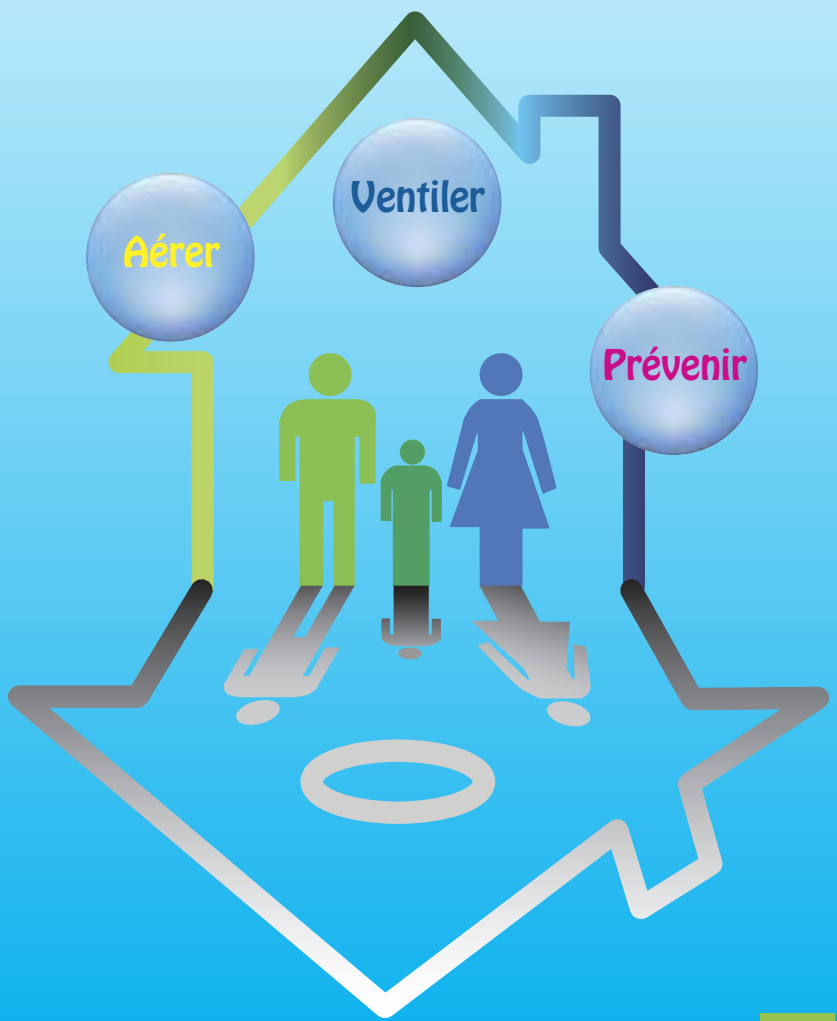




AIR INTERIEUR

Comment préserver sa qualité ?



Avec le soutien financier du Conseil régional de Picardie
Projet d'actions de sensibilisation et d'information en santé environnement



AIR INTERIEUR

Comment préserver sa qualité ?



INTRODUCTION

Longtemps négligée, la pollution de l'air intérieur est devenue une des principales préoccupations des français et une priorité pour l'Etat. Les problématiques de la qualité de l'air intérieure font d'ailleurs partie du Grenelle de l'Environnement et du Plan National Santé Environnement.

La qualité de l'air intérieur est un enjeu majeur de notre qualité de vie que ce soit au niveau du confort ou de la santé.

Nous passons plus de 90% de notre temps dans un environnement clos (bureaux, écoles, transports ...) et environ 60% au domicile.

L'habitat et notre mode de vie ont beaucoup évolué au cours des dernières années et de nouvelles nuisances sont apparues.

Les sources de pollution sont multiples et leurs impacts isolés et conjugués ne sont pas toujours faciles à identifier.

Nous ne sommes pas tous égaux face à ce type de pollution : selon notre mode de vie, notre âge ou notre état de santé, il existe une grande disparité d'exposition et de sensibilité.

Concernant l'habitat, la priorité du Grenelle est d'améliorer la Qualité de l'Air Intérieur des bâtiments.

Cette exposition créée par Atmo Picardie avec le soutien financier du Conseil régional de Picardie a pour objectifs :

- d'informer sur les différentes sources de pollution de l'air intérieur
- de conseiller sur les bonnes pratiques pour y remédier
- d'améliorer la qualité de l'air intérieur pour protéger sa santé

La quantité d'eau évaporée dans un logement est de 50 à 75 litres par semaine pour une famille de 4 personnes. Cette vapeur d'eau provient de la respiration humaine, de la cuisine, de la douche, du séchage du linge.

Pour limiter la prolifération des acariens, baissez le taux d'humidité en aérant.

Ouvrez les fenêtres pendant **10 minutes** suffisent à renouveler entièrement l'air d'une pièce. Évitez d'aérer aux heures de fort trafic si vous habitez près d'une route.

Évitez de fumer dans la maison
La fumée de tabac contient plus de 3000 substances nocives pour la santé. Une partie des polluants est absorbée par la moquette, les papiers peints, les tissus avant d'être réémis plus tard dans l'air.

Les plantes sont sources de **moisissures** (terre) et certaines sont allergisantes !

Pour éliminer les **moisissures**, nettoyez avec un détergent, rincez puis désinfectez avec une solution d'eau de javel

Attention aux parfums d'intérieur !
Leur utilisation produit des COV et particules fines, nocifs pour la santé. Il est conseillé de ne pas les utiliser ou modérément et d'aérer après usage.

Bien aérer la chambre par l'ouverture des fenêtres. Laissez les lits ouverts afin d'éviter la prolifération des acariens qui aiment les endroits chauds et humides.

Chauffage au bois
Utilisez de préférence un bois sec et si possible «**NF bois de chauffage**» qui contient moins de 20% d'humidité. Évitez de brûler du bois de récupération sauf si il n'a pas été traité. Le temps de séchage idéal du bois est de 15 mois sous abri ou à l'extérieur.



Sources

- Vapeur d'eau (douche, bain et séchage du linge) : Augmente l'humidité ambiante et favorise l'apparition des **moisissures**.
- Meubles de salle de bain en bois aggloméré : Emission de **COV** favorisée par l'humidité de la pièce.
- Produits de nettoyage et cosmétiques : Emission de **COV**.
- Chauffe-eau : Emission de **NOx et CO** en cas de dysfonctionnement.



Conseils

- **Aérer et ventiler.**
- S'assurer du bon fonctionnement du système de ventilation. Si VMC à 2 débits, mettre le débit maximum lors de production de vapeur d'eau. Sinon, ouvrir la fenêtre pour aérer, en fermant la porte communiquant avec le reste du logement.
 - Nettoyer les bouches d'extraction. Laisser les aérations fonctionner, ne pas les obturer.
 - Faire entretenir son chauffe-eau et faire ramoner le conduit d'évacuation chaque année par un professionnel. S'assurer de la bonne ventilation de la pièce.
 - Maintenir les surfaces sèches autant que possible. Nettoyer les surfaces contaminées par les moisissures.
 - Etendre le linge pour le laisser sécher. Pour les acariens, laver le linge à 60°C.
 - Préférer des meubles en bois massif moins émetteurs.
 - Pour le nettoyage, utiliser des produits naturels ou avec un label écologique (vinaigre blanc, bicarbonate de soude ...). Respecter les conseils d'utilisation (dosage, protection ...). Eviter les aérosols. Aérer lors des activités de nettoyage.



VAPEUR
D'EAU

VMC
EXTRACTION
D'AIR

CON

NETTOYER
RÉGULIÈREMENT
AVEC DES
PRODUITS ADAPTÉS

MOISSISSURES

HUMIDITÉ



Sources

- Chauffe-eau, chaudière, gazinière : Emission de **NOx et CO** en cas de dysfonctionnement.
- Meubles de cuisine en bois aggloméré : Emission de **COV**.
- Produits de nettoyage : Emission de **COV**.
- S'assurer du bon fonctionnement du système de ventilation.
- Poubelle : Emission de **moisissures** et risque de prolifération de **blattes**.
- Evier, robinets, corbeille de fruits et légumes : Développement de **moisissures**.



Conseils

- **Aérer et ventiler.**
- Faire entretenir son chauffe-eau et sa chaudière et ramoner les conduits d'évacuation chaque année par un professionnel. S'assurer de la bonne ventilation de la pièce.
 - Aérer la pièce lors de la cuisson. Vérifier le bon fonctionnement de la gazinière. Si présence d'une hotte, penser à entretenir les filtres.
 - Nettoyer les bouches d'extraction. Laisser les aérations fonctionner, ne pas les obturer.
 - Ranger les aliments dans des boîtes hermétiques. En cas d'infestation de blattes, faire appel au service d'hygiène de la commune. **SURTOUT, ne jamais les écraser !**
 - Préférer une poubelle avec couvercle, la vider et la nettoyer régulièrement.
 - Préférer des meubles en bois massif moins émetteurs.
 - Pour le nettoyage, utiliser des produits naturels ou avec un label écologique (vinaigre blanc, bicarbonate de soude ...). Respecter les conseils d'utilisation (dosage, protection ...). Eviter les aérosols. Aérer lors des activités de nettoyage.



Sources

- Les matériaux, produits de construction et de décoration ainsi que le mobilier : Emission de **COV (ex : formaldéhyde)**.
- Encens, tabac : Emission de **COV, de particules fines et d'agents irritants**.
- Bougies parfumées, parfums d'intérieur : Emission de **COV, CO et d'agents irritants**.
- Plantes et fleurs : allergisantes pour certaines espèces, émission de **pollens** et développement de **moisissures** sur la terre des pots.
- Meubles en bois aggloméré : Emission de **COV**.



Conseils

- **Aérer et ventiler.**
- Choisir des matériaux de construction et de décoration les moins émissifs. L'étiquetage est obligatoire.
 - Renouveler régulièrement l'eau des vases, retirer les fleurs fanées. Gratter la terre des plantes pour limiter le développement des moisissures.
- Nettoyer régulièrement les entrées d'air situées au niveau des fenêtres ou des murs.
 - Eviter d'utiliser des parfums d'intérieur ou autres ... Il vaut mieux aérer 2 fois par jour pendant 10 mn.
 - Préférer des meubles en bois massif moins émetteurs.
 - Préférer des étagères ou armoires fermées : plus faciles à nettoyer et engendrent moins de dépôts de poussières ou de spores de moisissures.
- Pour le sol : aspirer plusieurs fois par semaine (préférer un aspirateur avec filtre HEPA - haute efficacité de filtration des particules) et/ou nettoyer avec un linge humide.



NETTOYER
LES AÉRATIONS

POLLEN

OUVERTURE
DE LA
FENÊTRE

COV

FORMALDÉHYDE

LAVÉ
RÉGULIÈREMENT
LES RIDEAUX

SOL
LISSÉ ET
LAVABLE

PLANTES =
ALLERGIES ET
MOISSISURES



Sources

- Les matériaux, produits de construction et de décoration ainsi que le mobilier : Emission de **COV (ex : formaldéhyde)**.
- Encens, tabac : Emission de **COV, de particules fines et d'agents irritants**.
- Bougies parfumées, parfums d'intérieur : Emission de **COV, CO et d'agents irritants**.
- Equipements de chauffage : cheminées, poêles à bois, chauffages d'appoint : Emission de **COV (HAP), de particules fines et de CO**.
- Canapés en tissu, coussins, tapis, rideaux : présence de **poussières et d'acariens**.
- Animaux domestiques : **allergènes**.



Conseils

- **Aérer et ventiler.**
- Choisir des matériaux de construction et de décoration les moins émissifs. L'étiquetage est obligatoire.
 - Nettoyer régulièrement les entrées d'air situées au niveau des fenêtres ou des murs.
 - Eviter d'utiliser des parfums d'intérieur ou autres ... Il vaut mieux aérer 2 fois par jour pendant 10 mn.
 - En cas d'allergies aux acariens, éviter les coussins, rideaux, moquettes et canapé en tissu.
 - Préférer des meubles en bois massif moins émetteurs.
 - Préférer des étagères ou armoires fermées : plus faciles à nettoyer et engendrent moins de dépôts de poussières ou de spores de moisissures.
 - Pour le sol : aspirer plusieurs fois par semaine (préférer un aspirateur avec filtre HEPA) et/ou nettoyer avec un linge humide.
 - Privilégier les appareils de chauffage bois labellisés « Flamme verte » et choisir un bois de bonne qualité. **Ne jamais utiliser en continu un chauffage d'appoint.**



HAP

PRÉFÉRER
LE MOBILIER
EN MATÉRIEL
BRUS

SOUS
PARTIQUES
FINES

SOUS
PARTIQUES
FINES

ACARIENS
++

ALBOGÈS

CANAPÉ
PRÉFÉRER MATIÈRE
DUR OU
ASSIMILÉE



Sources

- Les matériaux, produits de construction et de décoration ainsi que le mobilier : Emission de **COV (ex : formaldéhyde)**.
- Matelas, oreillers, peluches, coffres à jouets, tapis : accumulation de **poussières** et d'**acariens**. Les acariens se développent dans des endroits chauds, humides.
- Linge sale : développement d'**acariens**, accumulations de divers **allergènes** (poils d'animaux, pollens...).
- Les matériaux, produits de construction et de décoration ainsi que le mobilier : Emission de **COV (ex : formaldéhyde)**.



Conseils

- **Aérer et ventiler.**
- Laver chaque semaine le linge de lit à 60°C. Aspirer le matelas avec un aspirateur ayant un filtre HEPA. Pour les allergiques, mettre une housse anti-acariens sur le matelas et l'oreiller. Privilégier un sommier à lattes.
- Laver régulièrement les peluches.
- Mettre le linge sale dans une corbeille à linge.
- En cas d'allergies aux acariens, éviter les coussins et moquettes. Privilégier les sols lisses.
- Pour les allergiques aux pollens, se doucher et se laver les cheveux avant de se mettre au lit.
- La température idéale de la chambre est d'environ 19°C.
- Pour le sol : aspirer plusieurs fois par semaine (aspirateur HEPA) et/ou nettoyer avec un linge humide.
- Éviter les plantes vertes dans les chambres.
- Préférer des meubles en bois massif moins émetteurs.

ACARIENS



MATELAS & PELUCHES
= ACARIENS

LAVAGE
FRÉQUENT DU
LINGE DE
LIT

SUPER
Héros



SOMMIER
À LATTES

RANGEMENT
FERMÉ À L'ABRI
DE LA POUSSIÈRE

RANGEMENT
OUVERT
= ACCUMULATION DE
POUSSIÈRES !

ASPIRATEUR
HEPA



Sources

- Les matériaux, produits de construction et de décoration ainsi que le mobilier : Emission de **COV (ex : formaldéhyde)**.
- Animaux domestiques : **allergènes**.
- Aquarium : augmente l'humidité de la pièce et favorise le développement de **moisissures**.
- Possibilité d'allergies à la nourriture des poissons.



Conseils

- **Aérer et ventiler.**
- Préférer des étagères, bibliothèques et vitrines fermées.
- Eviter l'utilisation de bombes aérosols, et insecticides... Préférer la «tapette à mouches».
- Nettoyer régulièrement les entrées d'air situées au niveau des fenêtres ou des murs.
 - En cas d'allergies aux acariens, éviter les coussins et moquettes.
 - Eviter la présence d'animaux domestiques dans la chambre.
 - Pour le sol : aspirer plusieurs fois par semaine (aspirateur HEPA) et/ou nettoyer avec un linge humide.
- Préférer des meubles en bois massif moins émetteurs.
- Privilégier les aquariums fermés.

NETTOYER
AÉRATIONS



NE PAS
SURCHAUFFER
LES CHAMBRES,
19°C MAXI



PRISE
INSECTICIDE OU
DÉSODORISANTE

MEUBLE FERMÉ
= MOINS DE
POUSSIÈRES



HUMIDITÉ



ALIMENT
POISSON
ALLERGIE

PAS D'ANIMAUX
DOMESTIQUES DANS
LA CHAMBRE



TAPIS
POUSSIÈRES
ACARIENS

POILS
D'ANIMAUX
= ALLERGIE





22 Bd Michel Strogoff 80 440 BOVES

T : 03 22 33 66 14

www.atmo-picardie.com

Contacts utiles

- **Conseillers en Environnement Intérieur** : www.cmei-france.fr
- **Asthme et et Allergies Infos Sevice** : www.asthme-allergie.org
- **Conseil régional de Picardie** : www.picardie.fr/
- **Agence Régionale de Santé Picardie** : www.ars.picardie.sante.fr
- **Ademe Picardie** : www.picardie.ademe.fr

En savoir plus

- **Asthme et Allergies Infos Sevice** : www.asthme-allergie.org
- **InVS** : www.invs.sante.fr
- **INPES** : www.inpes.sante.fr
- **AFSSET** : www.invs.sante.fr
- **Fédération Atmo France** : www.atmofrance.org
- **Ministère de l'environnement** : www.developpement-durable.gouv.fr
- **ANAH** : www.anah.fr

Remerciements

Docteur **Béatrice BENABES**, allergologue à Amiens, Présidente de l'APPA Picardie et membre du Conseil d'Administration d'Atmo Picardie.

Avec le soutien financier du Conseil régional de Picardie

Projet d'actions de sensibilisation et d'information en santé environnement

