

Pour améliorer la qualité de l'air de nos intérieurs, **suivez le guide !**

UN AIR SAIN CHEZ MOI

des astuces simples
pour respirer mieux !



SAVEZ-VOUS QUE...

- > nous passons près de 14 heures par jour dans notre domicile ?
- > l'air extérieur et l'air intérieur ne sont pas pollués de la même manière ?
- > certains polluants ont une concentration 15 fois plus importante à l'intérieur qu'à l'extérieur ?

LES CAUSES

D'où vient la pollution de l'air intérieur ?

- Tabagisme
- Produits de bricolage
- Humidité
- Poils d'animaux
- Appareils à combustion
- Produits ménagers
- Revêtements de sols
- Bougies parfumées, encens, diffuseurs de parfum
- ...

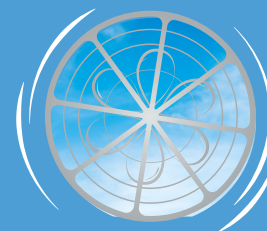
LES EFFETS

Pourquoi c'est mauvais ?

Si votre logement n'est pas suffisamment aéré, les polluants s'accumulent, en particulier l'hiver, lorsque l'on ouvre moins les fenêtres. Cette pollution peut avoir des effets sur la santé :

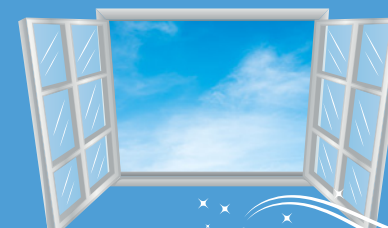
- Allergies
- Asthme
- Irritations des voies respiratoires
- Maux de têtes
- Intoxications
- Cancers du poumon
- ...

Deux **solutions**
miracles et **complémentaires** !



Ventiler

mon intérieur
pour renouveler
l'air



Aérer

tous les jours
sa maison pendant
au moins **10** minutes,
été comme hiver

- ✓ J'équipe ma maison d'une **ventilation contrôlée naturelle ou mécanique** (VMC)
- ✓ Je **dépoussière** tous les ans les bouches et **grilles d'aération**
- ✓ Je veille à ne **pas les boucher**
- ✓ J'appelle **un spécialiste** tous les **3 ans** pour vérifier mes équipements

Ventiler ne suffit pas, il faut aussi aérer !

- ✓ J'**adapte l'aération** en fonction de mes activités
- ✓ J'équipe portes et fenêtres d'**entrebâilleurs** pour protéger les jeunes enfants
- ✓ Je pense à **baïsser/couper le chauffage** dans les pièces que j'aère

Si aérer et ventiler diluent les polluants,
cela ne les élimine pas : **il faut agir à la source.**

A chaque problème son remède !

Agir sur les sources de pollution

Un test simple pour savoir quoi faire...

- ✓ 1. Fumez-vous à l'intérieur de votre logement ?
- ✓ 2. Possédez-vous des appareils à combustion* ?
- ✓ 3. Bricolez-vous à votre domicile ?
- ✓ 4. Utilisez-vous des parfums d'intérieur ?
- ✓ 5. Avez-vous des animaux domestiques ?
- ✓ 6. Avez-vous des moquettes ou tapis ?
- ✓ 7. Y a-t-il des tâches ou odeurs de moisissures chez vous ?
- ✓ 8. Vos fenêtres sont-elles souvent couvertes de buée ?
- ✓ 9. Sentez-vous des odeurs persistantes de solvants, de produits... ?
- ✓ 10. Utilisez-vous plusieurs produits d'entretien et en grande quantité ?

* Appareils de chauffage et de production d'eau chaude utilisant bois, charbon, gaz, essence, fuel ou éthanol

LES SOLUTIONS

01. Sortez toujours à l'extérieur pour fumer et demandez à vos invités d'en faire autant.

qualifié. Faites ramoner mécaniquement les conduits de fumée et de cheminée. N'utilisez **jamais en continu des appareils de chauffage d'appoint** mobiles. **Ne placez jamais un groupe électrogène à l'intérieur** du logement, même dans la cave ou le garage.

02. Respectez les consignes d'utilisation indiquées dans le mode d'emploi de l'appareil. **Faites vérifier chaque année vos appareils** par un professionnel

03. Pendant les travaux, sortez régulièrement de la pièce pour faire des pauses. **Aérez pendant toute la durée des travaux** et plusieurs semaines après. Travaillez si possible à l'extérieur. Portez des **protections** adaptées (masque, gants, lunettes) lorsque vous manipulez des produits chimiques ou lorsque vous poncez. **Refermez les récipients** pour éviter qu'ils ne s'évaporent.

04. **Évitez les parfums d'intérieur**, les bâtons d'encens, les bougies parfumées, les sprays qui contiennent des substances chimiques nocives. Respectez les doses préconisées sur la notice.

05. **Éliminez régulièrement les poussières** (sol, tissus d'ameublement...) en passant l'aspirateur et changez régulièrement les sacs d'aspirateur. Les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) sont les plus efficaces pour retenir les poussières. **Nettoyez et aérez fréquemment la literie. Limitez la circulation des animaux**, notamment dans les chambres. Lavez régulièrement les animaux et brossez-les si possible à l'extérieur.

06. **Évitez l'abondance de tapis**, de moquettes et de tentures qui favorise l'accumulation de poussières et la **prolifération des acariens**.

07. Recherchez la **source de l'humidité** : dégâts des eaux, infiltrations, ponts thermiques (zones de fortes déperditions thermiques où l'humidité peut se condenser) ...

08. Après une douche ou un bain, pendant ou après avoir cuisiné, pendant le séchage du linge, veillez à **aérer beaucoup plus largement** les pièces en ouvrant les fenêtres. Quand vous cuisinez, pensez à mettre un couvercle sur les casseroles ou activez la hotte aspirante. Étendez le linge à l'extérieur si possible ou dans une pièce bien ventilée, que vous pouvez aérer régulièrement.

09. **Aérez très largement pendant et après vos activités de nettoyage.**

10. **Limitez-vous** aux quelques **produits** qui vous semblent **indispensables** et réduisez les quantités utilisées. **Respectez les précautions et modes d'emploi** des produits. Ne les mélangez jamais entre eux, et notamment de l'eau de javel avec d'autres produits

Dans tous les cas,
stockez tous vos produits ménagers et de bricolage hors de portée des enfants et dans un endroit aéré de préférence.

A chaque problème son remède !

Focus sur les produits d'entretien

Et si on utilisait des produits tout simples pour nettoyer et respirer un air plus sain ?

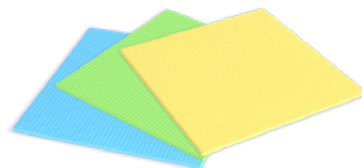
LES SOLUTIONS

> L'outil indispensable : les MICROFIBRES

- ✓ 90% des poussières retenues
- ✓ désincrustent, dégraissent et absorbent
- ✓ avec ou sans eau
- ✓ sur toutes les surfaces

• Astuces :

- ✓ Humidifiez plusieurs lingettes microfibres en avance pour éviter de remplir un seau d'eau et faire ainsi des économies.
- ✓ Lavez-les à 60°C maximum et ne les mettez pas au sèche-linge.



> La technique qui change : le BALAYAGE HUMIDE

Un linge humide fixé à un balai assure un dépoussiérage efficace

• Les avantages :

- ✓ limite la mise en suspension des poussières,
- ✓ silencieuse
- ✓ ne consomme pas d'électricité

• Vous préférez l'aspirateur ?

- ✓ Privilégiez les modèles à sac et à filtre HEPA.
- ✓ Pour les modèles sans sac, soyez vigilant en vidant la cuve car cela provoque des émissions de particules et allergènes dans l'air.



Les 3 produits essentiels

1. LE VINAIGRE BLANC

• Savez-vous que... ?

- ✓ Le vinaigre blanc détartre, dégraisse et détache
- ✓ Il remplace le liquide de rinçage du lave-vaisselle (action anticalcaire)

• Quel vinaigre choisir ?

- ✓ Un vinaigre à 8°, 10° maximum.
- ✓ Au-delà, il est très acide et peut provoquer des irritations cutanées et respiratoires.

• Quelles recettes ?

- ✓ **Multi surface** : mélangez 150 mL avec 1 L d'eau, mouillez un chiffon microfibre et vous avez ainsi remplacé une lingette jetable du commerce !
- ✓ **Surfaces des sanitaires** : mélangez 800 mL avec 1 L d'eau (ou utilisez-le pur), pulvérisez sur les surfaces, laissez agir 15 minutes, frottez et rincez. A cette concentration, le vinaigre agit sur les moisissures, les bactéries et le tartre.
- ✓ **Détartrant** : laissez agir environ 12h

2. LE BICARBONATE

• Savez-vous que... ?

- ✓ Le bicarbonate s'emploie en cuisine, pour le ménage ou pour le linge.
- ✓ Il est non toxique pour l'homme.
- ✓ Attention au mélange bicarbonate / vinaigre : il peut provoquer des irritations cutanées

• Quelles recettes ?

- ✓ **Crème à récurer** : saupoudrez sur une éponge humide et frottez
- ✓ **Canalisations** : mélangez 3 cuillères à soupe avec un verre de vinaigre
- ✓ **Odeurs** : versez un peu de bicarbonate dans une coupelle, placez au réfrigérateur. Il est efficace 3 mois.

3. LE SAVON NOIR

• Savez-vous que... ?

- ✓ Le savon noir est sans produit chimique (si on le choisit sans parfum)
- ✓ Il est peu coûteux et rend de nombreux services

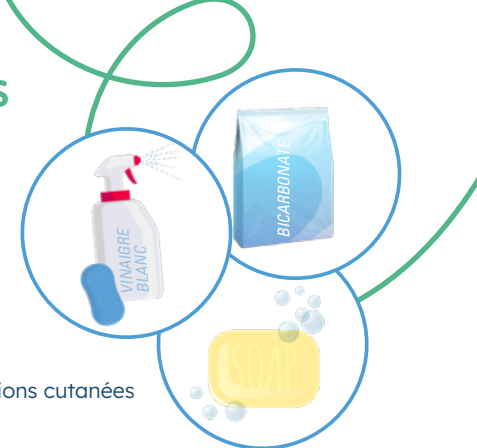
• Quelles recettes ?

- ✓ **Sols** : mélangez 2 cuillères à soupe avec 5 L d'eau chaude, ne pas rincer
- ✓ **Dégraissant** : utilisez pur sur une microfibre sur les cuisinières, plaques de cuisson, hottes, fours, plans de travail, évier... frottez puis rincez à l'eau chaude

> Et l'eau de javel ?

Bien qu'irritant, c'est l'antifongique le plus efficace. Il faut l'utiliser sur une surface propre en veillant à :

- ✓ Ne pas la mélanger à d'autres produits
- ✓ Aérer la pièce pendant et après son utilisation
- ✓ Ne pas l'utiliser avec des personnes "sensibles".





Communauté de communes Bretagne romantique

22 rue des Coteaux

35190 LA CHAPELLE-AUX-FILTZMEENS

> Tel : 02 99 45 23 45

> Mel : accueil@bretagneromantique.fr

