



Conseils pour préserver la qualité de l'air intérieur

Pour assainir l'atmosphère et améliorer la qualité de l'air intérieur dans votre logement, il est important de respecter cinq mesures simples.

Règle 1 : aérez

- laisser grandes ouvertes ses fenêtres, même par grand froid, constitue un geste indispensable pour apporter à votre logement un air neuf, riche en oxygène et chasser tous les polluants de votre environnement. Ouvrez les fenêtres un quart d'heure le matin et le soir avant le coucher ;
- aérez la pièce après avoir passé l'aspirateur, avoir fait du bricolage ou avoir fait l'acquisition de nouveaux meubles ;
- évacuez l'excès d'humidité après une douche, un bain, la préparation du repas, une vaisselle ou le séchage du linge, en ouvrant les fenêtres en grand.



Règle 2 : ventilez

Complémentaire à l'aération, la ventilation favorise le renouvellement permanent de l'air dans les différentes pièces de votre logement. Qu'il s'agisse d'une ventilation naturelle avec des grilles d'aération ou d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC) :

- veillez à ne pas boucher les ouvertures d'aération et à les entretenir régulièrement ;
- nettoyez tous les ans vos grilles de ventilation ;

Règle 3 : surveillez la température et l'humidité

- équipez-vous d'un thermomètre pour vérifier la température des pièces de votre logement, ainsi que d'un hygromètre pour connaître le taux d'humidité ;
- maintenez une température comprise entre 18° C et 20° C, afin d'éviter la prolifération des microbes et acariens ;
- veillez à ce que le taux d'hygrométrie (humidité) varie entre 40 et 60 %, en particulier dans les pièces « sensibles » : cuisine, salle de bains, cave...

Règle 4 : évitez les polluants

- **évitez de fumer à l'intérieur** du logement, même en ouvrant les fenêtres, surtout en présence de femmes enceintes et d'enfants. Sortez toujours à l'extérieur pour fumer et demandez à vos invités d'en faire autant.
- **n'abusez pas des bâtons d'encens**, des bougies parfumées, des sprays qui peuvent dégager des composés organiques volatils (COV).
- **évitez de brosser votre animal à l'intérieur** de votre logement et aspirez régulièrement les tapis, moquettes, fauteuils et tissus d'ameublement ;
- **lavez régulièrement** les coussins, rideaux et tentures ;
- **pensez à changer régulièrement les sacs d'aspirateurs** et privilégiez les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) ;
- **lisez les étiquettes** : depuis le 1er janvier 2012, les produits de construction et de décoration sont munis d'une étiquette qui indique, de manière simple et lisible, leur niveau d'émission en polluants volatils : A + (très faibles émissions), A (faibles émissions), B (émissions moyennes) et C (fortes émissions).



Sont ainsi concernés par cette réglementation les revêtements de sols (parquets, moquettes), isolants, peintures, vernis, colles, adhésifs, bougies parfumées... dans la mesure où ceux-ci sont



destinés à un usage intérieur. Seuls les nouveaux produits mis sur le marché sont pour l'instant concernés par le dispositif.

Aussi, soyez un consommateur avisé : lisez les étiquettes avant d'acheter vos produits et choisissez ceux qui sont moins nocifs pour votre santé.

- **faites la chasse aux poussières et aux acariens** : éliminez régulièrement les poussières en passant l'aspirateur (sol, tissus d'ameublement, literie, sièges capitonnés...). Évitez de secouer et de broser les tapis, descentes de lit ou coussins dans la maison. Préférez un chiffon humide au traditionnel plumeau pour éviter que la poussière ne s'éparpille dans l'air. Lavez les draps et les taies d'oreiller tous les quinze jours à une température de 60° C. N'oubliez pas de laver également les oreillers et les traversins tous les trois mois à l'eau chaude. Déposez chaque année vos couvertures et couettes au pressing ; pensez à les aérer à l'air libre, afin d'évacuer toute trace de perchloroéthylène, un détachant volatil qui est très irritant pour la peau.

Règle n°5 : contrôlez

- faites ramoner la cheminée et le conduit d'évacuation et contrôler votre système de climatisation par un professionnel 1 fois par an pour le gaz et la climatisation et 2 fois par an pour le fioul, le bois et le charbon ;
- faites contrôler la VMC par un spécialiste tous les 3 ans ;
- une fois par mois, dépoussiérez les filtres de votre système de climatisation. Nettoyez-les à l'eau claire et séchez-les bien avant de les remettre en place. Nettoyez régulièrement l'unité extérieure avec un chiffon sec ;
- n'utilisez pas d'appareils de chauffage d'appoint mobiles à combustible en continu ;
- respectez les doses d'utilisation des produits d'entretien et de bricolage indiquées sur les étiquettes.

Groupe VYV – DSP 2020/05 – Rédaction : Christine Laouenan – Crédit photo : © Getty Images