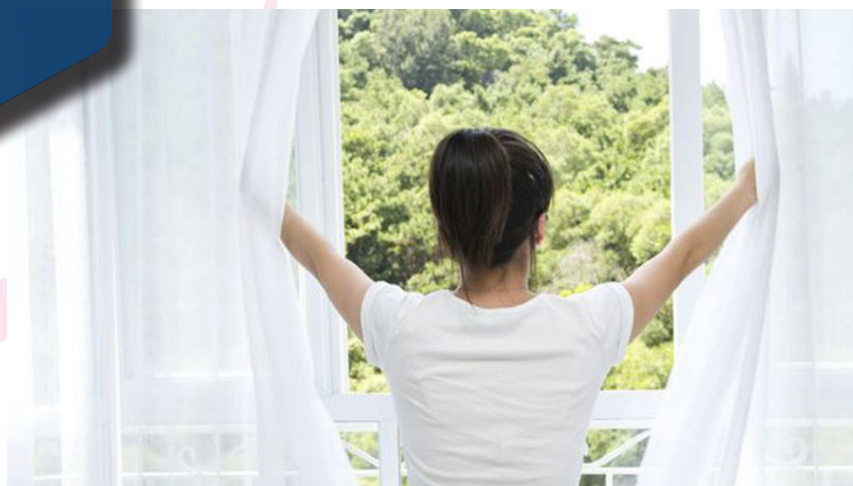


# AYEZ LES BONS GESTES

## ASTUCES VIVRE SAINEMENT DANS SON LOGEMENT

En moyenne, nous passons 80% de notre temps dans des lieux fermés où sont présents des polluants. Comment améliorer la qualité de l'air chez soi, grâce à des gestes quotidiens qui limitent la pollution ?



### 1 L'humidité, d'où provient-elle ?

L'humidité provient principalement de : la cuisson, le lavage de la vaisselle, du linge, de la salle de bain ou des chauffages mobiles d'appoint.

Un logement humide va faciliter l'apparition de moisissures et acariens qui vont polluer l'environnement.

### 2 Les conséquences sur notre santé

Tout le monde n'est pas égal devant les risques, certains comme les enfants, personnes âgées ou femmes enceintes sont plus sensibles aux pollutions de l'air. La forte exposition aux polluants peut se traduire par de la gêne et de l'inconfort : irritation des yeux, du nez et de la gorge, maux de tête ...

Le monoxyde de carbone est un gaz toxique, difficile à détecter car inodore, invisible. Si vous le respirez, vous risquez d'avoir mal à la tête, ou d'être pris de nausées. Ce gaz provient essentiellement de vos appareils de cuisson ou de chauffage (gaz, bois, essence, fuel ou éthanol) quand ils ne fonctionnent pas correctement.



### 3 Quels sont les bons gestes à adopter ?

**Aérez et ventilez 10 minutes par jour, même en hiver en ouvrant en grand vos fenêtres !**

**Améliorez la qualité de l'air de votre logement, et préservez votre santé.**



*Pourquoi ?*

- ◆ **Favorisez** la circulation naturelle de l'air : renouvelez l'air de votre logement, même en hiver, en prenant soin de couper le chauffage avant d'ouvrir les fenêtres
- ◆ **Evacuez** l'air pollué pour éviter l'humidité, les moisissures, et la pollution
- ◆ **Evitez** une intoxication au monoxyde de carbone (provenant des chaudières, cuisinières ou chauffages d'appoint...)
- ◆ **Ne bouchez pas** les entrées d'aspiration d'air (VMC), pensez à vérifier leurs bons fonctionnements, et à les nettoyer régulièrement !
- ◆ **Ne fumez pas** à l'intérieur : le tabac favorise les maladies cardio-vasculaires et respiratoires pour le fumeur et son entourage
- ◆ **Utilisez** bien vos produits ménagers : ils peuvent émettre des composés particules polluantes dans l'air intérieur de votre logement. Dans tous les cas, après avoir utilisé ces produits, il faut aérer.



**Bon à savoir : L'air intérieur est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur !**

### 4 Un intérieur sain : Ménage de printemps



Jetez, trie et ranger, quelques astuces pour commencer ce grand ménage et donner un bon coup de balai à son intérieur :

- ◆ **Dépoussiérez** les plafonds, éliminez la poussière, les traces et les insectes rampants
- ◆ **Lessivez** les murs, enlevez les traces noires sur les parois de la maison
- ◆ **Nettoyez** les sols
- ◆ **Nettoyez** les tapis, aspirer ou appliquer un shampoing à l'eau
- ◆ **Astiquez** les meubles, nettoyer et dépoussiérer
- ◆ **Nettoyez** les fenêtres
- ◆ **Désinfectez** les poubelles

#### Astuce

Utilisez des produits naturels et créez votre nettoyant multi-usage

- Versez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans un récipient
- Ajoutez 1 litre d'eau chaude
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Mélangez

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix pour une bonne odeur dans votre intérieur !

