



AURAY
QUIBERON
TERRE
ATLANTIQUE



JE VIS
ici
DONC
J'AGIS



LE GUIDE



DES BONS GESTES POUR



Une maison
saine et aérée!

LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

de quoi parle-t-on ?

UN BÂTIMENT PEUT ÊTRE POLLUÉ PAR CE QUI PROVIENT :

- **De l'extérieur** : sources d'origine humaine (transport, industrie, agriculture, etc.) ou naturelle (plantes, incendie, etc.)
- **De l'intérieur** : sources résidentielles (fumée de chauffage, matériaux de construction ou d'ameublement, peintures, colle, solvants, etc.) et en lien avec les comportements (fumées de tabac, bougies, produits d'entretien, désodorisants)
- **Des sols** sources d'origine humaine et naturelle (exemple : radon)

1 ACTIVITÉS HUMAINES

- Tabagisme
- Activités de ménage, de cuisine et de séchage du linge
- Bricolage
- Parfums d'intérieur, bougies, encens

3 ÉQUIPEMENTS

- Ameublement
- Ventilation et climatisation mal réglées ou mal entretenues
- Appareils à combustion (chaudières, cheminées, poêles)

INTÉRIEUR :



2 OCCUPATION DES LOCAUX

- Animaux et plantes (allergènes, pesticides, engrais)

4 MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION ET DE DÉCORATION

- Moquette, peintures, vernis, colles

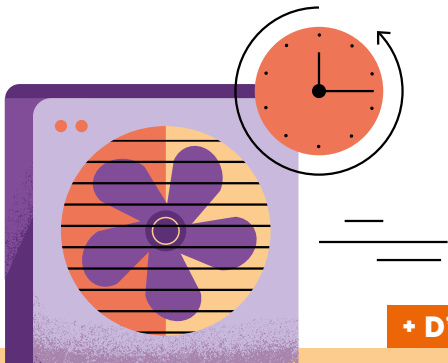
5 ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

- Polluants de l'air extérieur, radon*, sols contaminés

*Le radon, gaz d'origine naturelle provenant principalement des sous-sols granitiques et volcaniques, est un polluant présent en Bretagne. De nombreuses solutions existent pour éviter sa concentration dans les espaces clos. **Plus d'infos : www.radonbretagne.bzh**



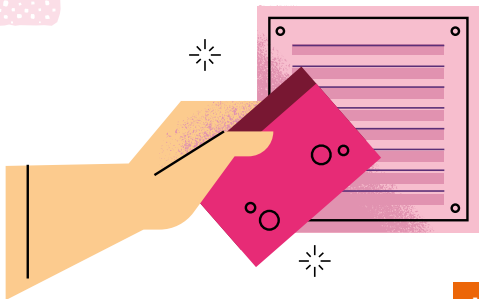
Je laisse ma VMC fonctionner en continu



+ D'INFOS

La ventilation mécanique contrôlée (VMC) contribue à maintenir une bonne qualité de l'air dans les logements. Pour une utilisation optimale, je la laisse fonctionner sans l'interrompre. Je fais appel à un professionnel pour la contrôler et la nettoyer tous les 3 ans.

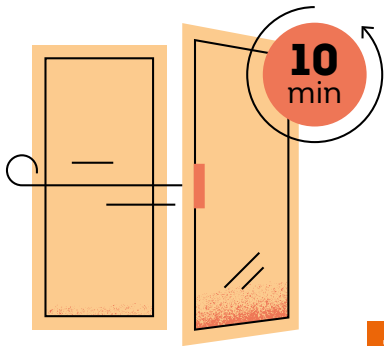
2 J'entretiens les grilles d'aération



+ D'INFOS

Je n'obstrue pas les grilles ou bouches d'entrée et d'extraction de l'air, par une plaque ou bien un meuble. Pour que l'air circule et se renouvelle, ces grilles et bouches doivent être dégagées et nettoyées très régulièrement.

3 J'aère les pièces de vie

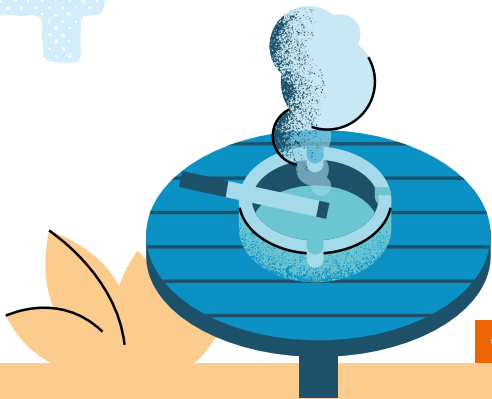


+ D'INFOS

Tous les jours, j'aère mon logement quelques minutes, quelle que soit la saison. Je renouvelle l'opération lorsque je produis de l'humidité ou que j'en ressens le besoin. En cas de problèmes d'humidité récurrents, je consulte un professionnel pour me guider.

4

J'évite de fumer à l'intérieur



+ D'INFOS

Les particules fines des cigarettes stagnent dans l'air et se déposent sur les murs, les sols, les meubles. Elles participent donc à la pollution de votre air ambiant.

5

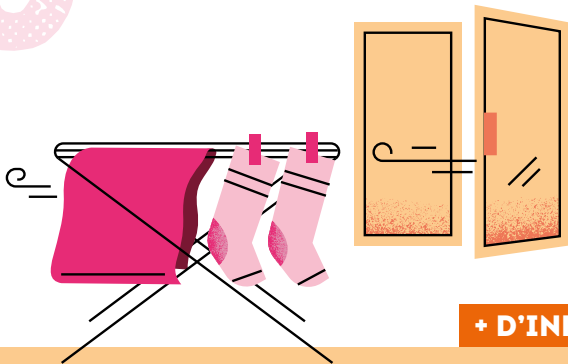
Je nettoie toutes traces de moisissures



+ D'INFOS

J'enlève les moisissures à l'aide de vinaigre blanc dès qu'elles apparaissent sur les plinthes, les murs, les plafonds. Je recherche également les causes (manque d'aération, fuites d'eau, etc.) afin de les éradiquer. Si elles persistent, je consulte un professionnel.

6 J'étends mon linge dans une pièce ventilée

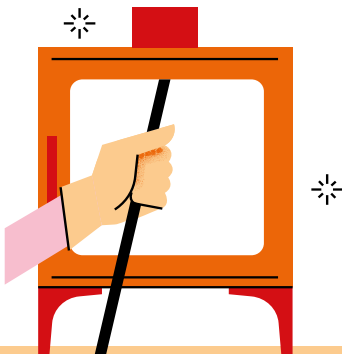


+ D'INFOS

Si mon logement et la météo le permettent, j'étends mon linge à l'extérieur. Sinon, je le dispose dans une pièce ventilée que l'on peut aérer afin d'éviter que l'humidité ne stagne.

7

J'entretiens mes appareils à combustion



+ D'INFOS

Tous les ans, je fais appel à un professionnel pour procéder à l'entretien de mon insert, poêle, cheminée et chaudière. Une combustion incomplète produit du monoxyde de carbone dont l'inhalation peut être mortelle. En plus de l'entretien, je peux également installer un détecteur de monoxyde de carbone.

8

J'utilise des produits d'entretien naturels



Pour nettoyer mon intérieur, j'utilise de préférence des produits dits naturels, tels que le vinaigre blanc, le bicarbonate, le savon noir, etc. ainsi que des produits écolabellisés.

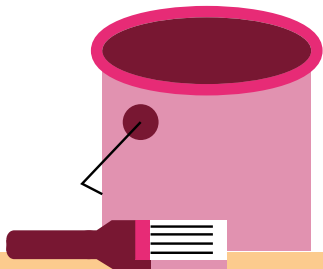
Je limite l'utilisation des parfums d'ambiance



+ D'INFOS

Pour parfumer mon intérieur, je n'abuse pas de l'encens, des bougies, des huiles essentielles, sprays, aérosols, etc. Ces produits émettent des polluants, nocifs pour la santé lors d'inhalation répétées.

10 Je privilégie les produits COV A+ pour mes travaux d'intérieur



+ D'INFOS

Les peintures, vernis, revêtements de sols sont classés suivant leur émission de composés organiques volatils (COV). Afin de ne pas polluer mon intérieur, j'utilise des produits classés A+, contenant un minimum de COV/litre (idéalement < 1 gr/l)



10 CONSEILS

pour mieux respirer chez soi !

AVEC LE CONTRAT LOCAL DE SANTÉ
D'AURAY QUIBERON TERRE ATLANTIQUE



LE TRI
+ FACILE

