



QUALITÉ
DE L'AIR INTÉRIEUR :
ATTENTION AUX IDÉES
REÇUES !

| **Comprendre / Mesurer / Agir**

GARE AUX IDÉES REÇUES

1 POLLUTION : JE SUIS PROTÉGÉ À L'INTÉRIEUR DE MA MAISON.

FAUX

Nous passons près de 80 % de notre temps à l'intérieur (habitat, voiture, bureau, école...), où l'air est souvent plus pollué qu'à l'extérieur.

Outre les polluants de l'air extérieur qui pénètrent dans l'habitat, le tabac, les activités de combustion comme le chauffage ou la cuisson des aliments, les produits d'entretien et de bricolage, les peintures, les matériaux de construction, le mobilier... peuvent rejeter des polluants dans l'air et impacter notre santé (allergies, maux de tête, irritations des voies respiratoires, intoxications...)

2 SI J'AI UN SYSTÈME DE VENTILATION, JE N'AI PLUS BESOIN D'AÉRER !

FAUX

Aérer et ventiler, ce n'est pas la même chose.

...Mais les deux se complètent pour agir sur la qualité de l'air :

Aérer, c'est ouvrir sa fenêtre et renouveler l'air d'une pièce en faisant entrer l'air frais pendant quelques minutes.

La ventilation, c'est le système qui renouvelle en permanence l'air de la maison (mais avec un débit plus faible que l'aération) grâce à des entrées et des sorties d'air installées prévues à cet effet.

3 UNE TEMPÉRATURE ÉLEVÉE AMÉLIORE MON CONFORT À LA MAISON.

FAUX

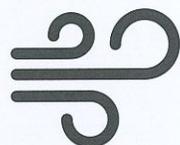
Des températures élevées (au-delà de 21°C) associées à un taux d'humidité important, favorisent la prolifération des moisissures et des organismes indésirables comme les acariens, responsables de nombreuses allergies.

SOURCE : ATMO - APPA



6 DEFIS POUR LA QUALITÉ DE L'AIR

DANS MON LOGEMENT



GESTE 1

J'aère mon logement au moins 10 min par jour, même en cas de mauvaise météo ou de pic de pollution.



GESTE 2

Je fais vérifier mes installations telles que la VMC ou ma chaudière une fois par an.



GESTE 3

J'utilise des produits ménagers ou de bricolage sans produits chimiques.



GESTE 4

Je diminue le temps et la température de la douche pour diminuer l'humidité.



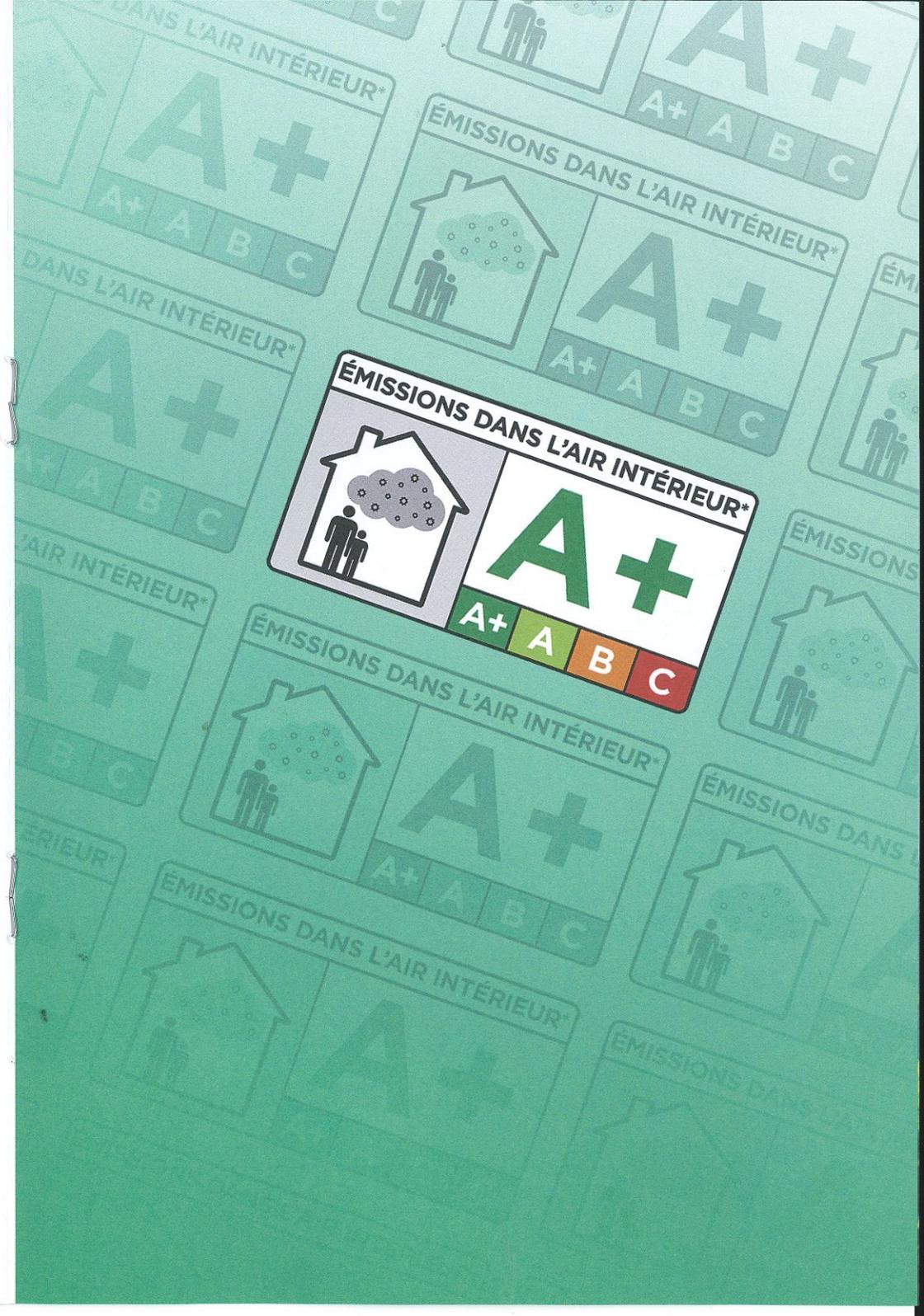
GESTE 5

Je fais sécher mon linge le plus possible à l'extérieur ou dans une pièce correctement ventilée.



GESTE 6

Je ne fume pas à l'intérieur de mon logement; je préfère faire une pause à l'extérieur.



SE MOBILISER ET AGIR

SUR MON TERRITOIRE



Avec l'aide de l'ADEME, je monte un projet pour améliorer la qualité de l'air via le programme AACT-AIR.

<https://appelsaprojets.ademe.fr/aap/AACT-AIR2018-89>

un bon air
chez moi

Je peux évaluer la qualité de l'air de mon logement grâce à un Quizz proposé par le Ministère de la Transition écologique et solidaire.

<http://www.unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr>

CAPT THÈQUE BETA

Je peux aussi aider à mesurer la qualité de l'air en empruntant un micro-capteur et en partageant les résultats avec une communauté de participants.

<http://www.captotheque.fr>



Je me fais prescrire par un généraliste ou un pneumologue un diagnostic air de mon logement. Cette procédure est gratuite jusqu'en 2020.

<http://www.cmei-france.fr/revendeurs.php?zone=42>

