

Recommandations générales

AERER...CHAUFFER...VENTILER

Aérer pour réduire la concentration des polluants dans le logement et réduire l'humidité : **Un air sec est plus facile à réchauffer qu'un air humide.**

- ❖ Ouvrir en grand tous les jours et par tous les temps de 5 à 10 mn matin et soir et après des activités générant de l'humidité : cuisine, ménage, douche...

Chauffer

- ❖ Maintenir une température suffisante de jour (~19°C) comme de nuit (~17°C) sans dépasser un écart de 2°C.

Ventiler pour renouveler l'air en complément d'une bonne aération et assurer une bonne circulation de l'air.

- ❖ Nettoyer les dispositifs d'entrée et de sortie d'air (grilles d'aération ; réglottes des fenêtres ; VMC) régulièrement à l'eau savonneuse additionnée de vinaigre blanc.
- ❖ Ne pas boucher les entrées d'air, ne pas accoler de mobilier aux murs
- ❖ Laisser les portes de communication entrouvertes ou en présence d'une VMC s'assurer que les portes sont détalonnées d'au moins 1 cm.

LUTTER CONTRE L'HUMIDITE ET LES MOISSURES

Humidité : Rechercher les causes d'humidité : condensation souvent liée au système de ventilation, fuites, infiltrations, façades non hermétiques **et Réduire au maximum la production d'humidité liée à l'activité humaine.**

- ❖ Couvrir les ustensiles de cuisson, limiter l'utilisation des appareils à vapeur, le cas échéant mettre en marche les hotte d'extraction, éviter le séchage du linge à l'intérieur du logement, préférer le ménage par aspiration (aspirateur avec filtre HEPA) au nettoyage à l'eau et aérer après les activités générant de l'humidité : douche, cuisine, ménage...
- ❖ Limiter le nombre de plantes, y compris les fleurs avec des réserves d'eau.
- ❖ En présence d'une VMC s'assurer de son bon fonctionnement et lors d'activité produisant de l'humidité activer la deuxième vitesse si elle n'est pas automatique.

Moisissures : Eliminer les moisissures en dehors de la présence de personnes vulnérables, en prenant les précautions d'usage : port de gants, masque, lunettes et aérer (voir fiche *Protocole de décontamination des moisissures*).

LIMITER L'EXPOSITION CHIMIQUE

Les polluants chimiques sont des irritants bronchiques et des facteurs aggravant de l'allergie.

- ❖ 500 COV (Composés Organiques Volatils) différents ont été détectés dans l'air intérieur, dont le formaldéhyde : ils ont un impact sur les symptômes cutanés, nasaux, oculaires et respiratoires en général.
- ❖ Le tabac est le premier polluant domestique: il persiste longtemps dans l'air et il est absorbé par les tissus : **ne pas fumer à l'intérieur de votre habitation, même à la fenêtre.**
- ❖ Gaz de combustion (dont le monoxyde de carbone CO):

Veiller à l'entretien annuel des appareils de combustion* (poêles à bois et à fuel, chaudières, cheminées, gazinière, chauffe-eau...) par un professionnel.

Ne pas utiliser d'appareil mobile de chauffage à combustion (poêle à gaz ou à pétrole) en continu car leurs gaz restent dans le logement et produisent beaucoup d'humidité (ex : 1L de pétrole consommé produit 1L d'eau)

- ❖ Polluants chimiques contenus dans les colles, peintures, désodorisants, produits de nettoyage, ...
 - ✓ Ne pas utiliser de parfums d'ambiance, de bougies parfumées, d'aérosols et de produits lessiviels odorants.
 - ✓ Limiter au maximum le nombre de produits d'entretien, les stocker dans une pièce ventilée, privilégier les produits labellisés* et porter attention aux pictogrammes de danger des étiquettes.

Un produit dégraissant (liquide vaisselle), du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude, du savon de Marseille et une lingette microfibre suffisent à l'entretien de toutes les surfaces.

- ✓ Choisir des peintures à faible émission de COV (Composés Organiques Volatils) étiquetés A+.
- ✓ Privilégier les produits de nettoyage, peintures, lasures..., avec l'écolabel européen ou étiquetés A+.

*labels NF Environnement ou Ecolabel européen



- ✓ Choix du mobilier : préférer les panneaux de bois les moins émissifs étiquetés E1 (E2 moins bons). Pour plus d'informations consulter les sites www.inrs.fr et www.inies.fr.
 - ✓ Privilégier le carrelage et les bois massifs.
- ❖ Surveiller la qualité de l'air en région Rhône-Alpes au jour le jour : www.air-rhonealpes.fr

Les polluants atmosphériques ont un impact sanitaire important notamment sur les maladies des voies respiratoires

- ❖ Documentations : Vous pouvez aussi consulter les sites:
http://delair.air-rhonealpes.fr/#air_interieur
www.prevention-maison.fr

EVICITION DES ALLERGENES

Les acariens : réduire l'humidité de la literie, facteur essentiel pour la croissance des acariens et maintenir une température vers 19°C.

- ❖ Aérer la literie tous les jours et aspirer régulièrement les matelas ainsi que les réservoirs textiles d'ameublement (moquette, canapé, etc.), laver les draps toutes les semaines à 60°C et les couettes et oreillers synthétiques de préférence tous les trimestres.
- ❖ Eviter les réservoirs textiles (doubles rideaux, peluches, tapis, moquettes, canapé en tissu) autant que possible, et les aspirer ou laver régulièrement.
- ❖ Ranger les vêtements et jouets dans des armoires fermées.
- ❖ Dépoussiérage approfondi avec un chiffon humide.
- ❖ Pour la literie opter pour des housses anti-acariens validées* (enveloppe intégrale avec fermeture éclair) et des sommiers à lattes.

Ne pas s'équiper de matelas, couettes, oreillers ou autres équipements traités "anti-acarien".

*les housses anti-acarien validées ne sont pas traitées elles ne contiennent donc pas de produit chimique.

Scientifiquement validées ces housses fabriquées en polycoton ou en jersey enduit d'un film synthétique adapté sont une barrière infranchissable pour les acariens et leurs déjections, mais laissent passer la vapeur d'eau pour l'aération de la literie et le confort du dormeur. Ces housses sont adaptées aux matelas, oreillers, traversins et couettes.. Elles sont lavables 2 fois par an à 60°C.

Ne pas balayer à sec, utiliser une serpillère et un aspirateur muni d'un filtre HEPA (n° 12, 13,14)

Les animaux domestiques :

- ❖ Limiter autant que possible la présence d'animaux dans le logement, et leur interdire l'accès aux chambres et au salon.
- ❖ Brosser les animaux en extérieur et passer un gant humide sur leur pelage ou mieux les laver régulièrement.
- ❖ A défaut d'éviction assurer un ménage régulier (aspiration de la poussière et nettoyage des murs).

Les pollens :

- ❖ Aérer de préférence le matin et le soir.
- ❖ Eviter de sortir pendant les pics polliniques.
- ❖ Se doucher le soir avant le coucher afin d'éliminer les pollens fixés sur les cheveux, et laisser ses vêtements du jour hors de la chambre à coucher.
- ❖ Ne pas faire sécher son linge à l'extérieur pendant les pics polliniques.
- ❖ Bulletins polliniques : <http://www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-allergo-pollinique.php>

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES

Voir mesures préconisées dans la synthèse visite à domicile

***Pour toute information complémentaire,
vous pouvez contacter le Conseiller en Environnement Intérieur du***

***COLLECTIF SUD :
14 Rue Thiers
26000 VALENCE***

***TEL 04 75 81 63 10
Email : collectifsud.contact@gmail.com***