

L'AIR INTÉRIEUR

Comment préserver sa qualité ?



LE SAVIEZ-VOUS ?



15 000 L

d'air respiré en moyenne par personne par jour.



80 %

de notre temps passé en intérieur (logements, écoles, bureaux, moyens de transports...) alors que l'air intérieur est souvent 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.



50 À 75 L

d'eau évaporée chaque semaine dans un logement occupé par 4 personnes (respiration, transpiration...).



10 MIN

d'aération pour renouveler l'air d'une pièce.



4000

composés chimiques contenus dans la fumée de tabac, dont au moins 50 cancérigènes.

Dans ce guide, retrouvez nos astuces pour :



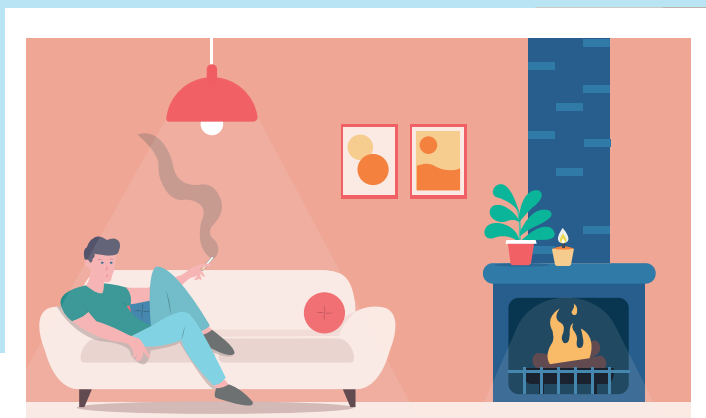
RÉPÉRER LES SOURCES POLLUANTES



AGIR POUR MIEUX RESPIRER



DANS MON SALON



REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍

Tabac : particules, COV, CO et agents irritants

Canapé, coussins, tapis... : poussières et acariens

Bougies parfumées, encens... : particules, COV, CO et agents irritants

Plantes, fleurs : allergisantes selon l'espèce, pollens, moisissures

Cheminée : HAP, particules fines, CO



Lexique p.11

AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



Aérer au moins 10 minutes même si vous chauffez.

Diminuer de préférence le chauffage lors de l'aération.



Aspirer régulièrement.

Préférer un aspirateur avec filtre HEPA.



Renouveler l'eau des vases.

Gratter la terre des plantes pour limiter les moisissures.



Privilégier les appareils de chauffage bois «Flamme Verte» (7★ ou équivalent).

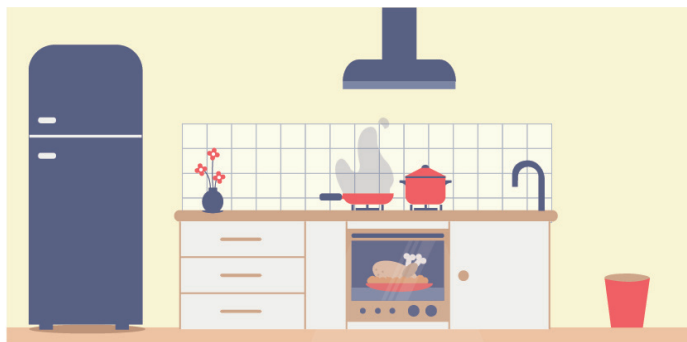
Ne pas utiliser en continu un chauffage d'appoint.



Éviter les parfums d'intérieur.

Aérer plutôt 2 fois par jour pendant 10 min.

DANS MA CUISINE



REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍



Lexique p.11

Cuisson des aliments : particules, NOx et CO si dysfonctionnement

Poubelle : moisissures, prolifération d'insectes

Évier, corbeille de fruits : moisissures

Produits ménagers : COV, agents irritants ou allergisants

AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



Aérer lors de la cuisson.



Si présence d'une hotte, **entretenir** le filtre.

Nettoyer les entrées d'air et les bouches d'extraction, ne pas les obstruer.



Préférer une poubelle avec couvercle.

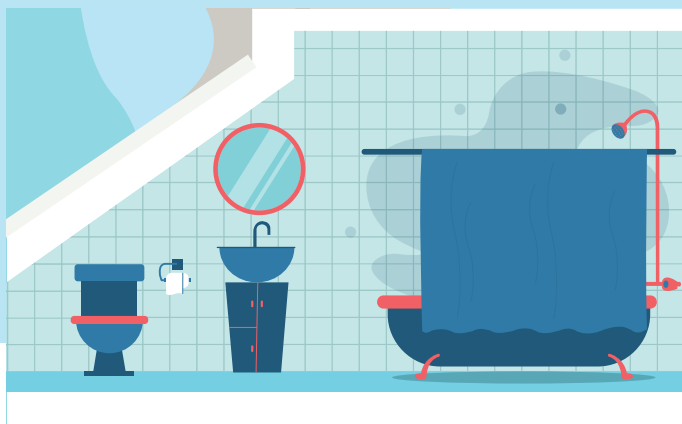
En présence d'insectes, vider et nettoyer la poubelle.



Privilégier des **produits naturels** pour nettoyer.

Repérer les labels écologiques et respecter les dosages (cf labels p.10).

DANS MA SALLE DE BAIN



REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍



Lexique p.11

Vapeur d'eau : humidité, moisissures

Meubles en bois aggloméré : COV (dont formaldéhyde)

Chaque-eau : particules, NOx, CO en cas de dysfonctionnement

Produits d'hygiène et cosmétiques : COV, agents irritants ou allergisants

AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✔



Aérer après une douche ou un bain.



Nettoyer les surfaces présentant des moisissures.

Dans ce cas spécifique, s'aider d'eau de javel diluée pour plus d'efficacité. Pour les autres cas, privilégier les produits naturels.



Maintenir une température entre 18 et 22°C.

Étendre le linge pour réduire l'humidité.



Faire **entretenir** le chauffe-eau une fois par an par un professionnel.

DANS MA CHAMBRE



REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍

Matelas, oreillers, peluches... : poussières et acariens

Mobilier et décoration : COV (dont formaldéhyde)

Animaux : allergènes

Linge sale : acariens et allergènes



Lexique p.11

AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



Aérer pour évacuer l'humidité (transpiration).



Laver régulièrement le linge de lit à 60°C.

Allergique ? Privilégiez une housse anti-acariens.



Opter pour des sols lisses plutôt que la moquette en cas d'allergie ou d'asthme.

Aspirer régulièrement et éviter les bombes aérosols.



Éviter les animaux et les plantes dans les chambres.

DANS MON GARAGE



REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍



Lexique p.11

Chaudière : particules, NOx et CO si peu entretenue

Produits d'entretien : COV, agents irritants ou allergisants

Voiture : particules, hydrocarbures, NOx et CO

AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✔



Aérer après le nettoyage ou le bricolage.



Entretenir sa chaudière.

Faire ramoner les conduits une fois par an minimum.



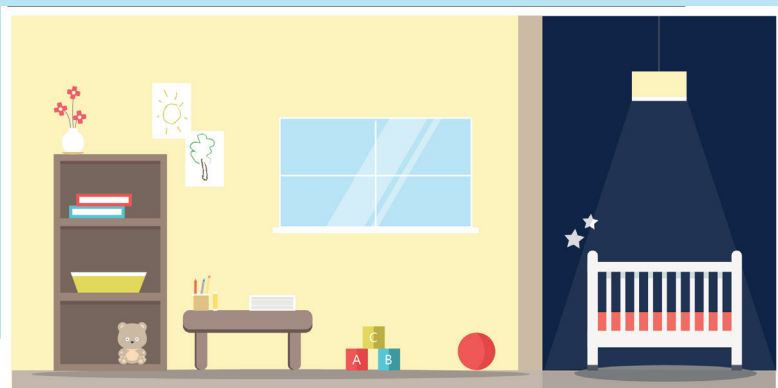
Refermer correctement les produits pour limiter les émanations.

Eviter les aérosols et privilégier les produits labellisés.



Porter des équipements adaptés pour nettoyer ou bricoler.

À LA CRÈCHE/ÉCOLE



REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍

Matériaux : COV

Activités manuelles : COV

Dortoir : humidité, confinement, acariens

Mobilier : COV (dont formaldéhyde)

Travaux : COV, particules, poussières



Lexique p.11

AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



Aérer après la sieste, après une activité ou pendant la récréation.



Consulter les étiquettes des matériaux et préférer des produits labellisés. (cf labels p.10)



Prévoir 1 à 4 semaines d'aération après travaux et avant l'occupation de la pièce par les enfants.
Prévoir un nettoyage humide pour éviter les poussières.

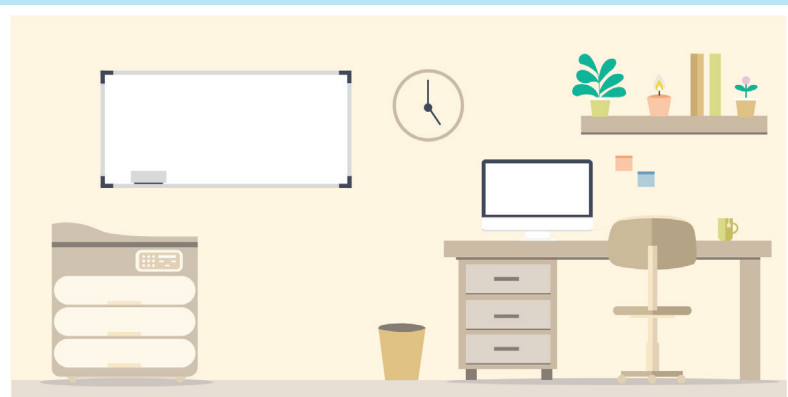


Privilégier les meubles peu émissifs.
Stocker le mobilier dans une autre pièce 4 semaines avant installation dans la classe/crèche.



Choisir des produits peu émissifs lors d'activités.

AU TRAVAIL



REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍

Ordinateur : RFB (substances chimiques dans les composants)

Imprimante, photocopieur : COV, ozone

Tableau blanc : COV (marqueurs)

Plantes, fleurs : allergisantes selon l'espèce, pollens, moisissures

Parfum d'intérieur : COV, agents irritants ou allergisants



Lexique p.11

AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



Aérer 10 à 15 minutes par jour.



Vérifier que l'imprimante comprend un filtre à ozone.

Assurer un entretien régulier de votre photocopieur.



Utiliser des marqueurs peu émissifs, sans solvant.

Privilégier des fournitures éco-responsables.



Changer le terreau des plantes régulièrement.

Ne pas utiliser de pesticides.



Éviter les parfums d'intérieur.

Aérer plutôt 2 fois par jour pendant 10 min.

ACHETER MALIN POUR UN AIR PLUS SAIN

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

Revêtements de sols, muraux et peintures, mobilier et ameublement



PRODUITS D'ENTRETIEN



Retrouvez plus de labels dans notre guide “Qualité de l’Air Intérieur & Construction/Rénovation”.

www.atmo-hdf.fr

@ CONTACTS UTILES

Conseillers Médicaux en Environnement Intérieur : www.cmei-france.fr
Agence Régionale de Santé Hauts-de-France : www.hauts-de-france.ars.sante.fr
Ademe Hauts-de-France : www.hauts-de-france.ademe.fr
Conseil régional des Hauts-de-France : www.hautsdefrance.fr
Dreal Hauts-de-France : www.hauts-de-france.developpement-durable.gouv.fr



POUR EN SAVOIR PLUS

Santé Publique France : www.santepubliquefrance.fr
ANSES : www.anses.fr
ANAH : www.anah.fr



REMERCIEMENTS

Docteure Béatrice Benabes, allergologue à Amiens,
Vice présidente d'Atmo Hauts-de-France.
Préfet de la Région Hauts-de-France/DREAL Hauts-de-France, financement
dans le cadre du troisième Plan Régional Santé Environnement

LEXIQUE

COV : Composés Organiques Volatils
CO : Monoxyde de carbone
HEPA : Haute Efficacité de filtration des Particules Aériennes
HAP : Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques
NOx : Oxydes d'azote
RFB : Retardateurs de Flamme Bromés

*Dans ce guide, retrouvez toutes les bonnes pratiques
pour améliorer votre qualité de l'air...*



...chez vous, au travail ou encore à l'école !