



Observatoire de la qualité de
l'air intérieur



LES **BONS GESTES** POUR UN BON AIR

Quelques conseils pour améliorer
la qualité de l'air à l'intérieur
des logements

SOMMAIRE



Appareils de combustion P 3

Tabagisme P 4

Humidité et moisissures P 5

Ventilation et aération P 6

Construction, bricolage P 7

Ménage, entretien P 8

Animaux domestiques P 9

Populations sensibles P 10

Pour en savoir plus P 11

Appareils de combustion, sous haute surveillance

Installation, utilisation et l'entretien : trois mots clés pour vivre

- Confiez l'installation des appareils de combustion à des professionnels qualifiés et utilisez-les conformément à leur notice d'utilisation fournie par le fabricant.
- Faites vérifier votre **chaudière** avant la période de froid par un professionnel qualifié et faites faire une fois par an une vérification complète.



- Vérifiez que l'évacuation des fumées s'effectue en dehors de l'immeuble et que le **conduit de fumée** (conduit maçonné, éléments emboîtés ou tubage en aluminium ou en acier inoxydable) soit en bon état et non obstrué. Un ramonage est obligatoire une fois par an pour le gaz et deux fois par an pour le fioul, le bois et le charbon.
- N'utilisez les petits **chauffe-eau et les petits appareils de cuisson** non raccordés à l'extérieur que de façon intermittente et pour une courte durée (8 minutes maximum). Les installer dans une pièce suffisamment grande et aérée (au moins 8 m³ pour un appareil de cuisson et 15 m³ pour un petit chauffe-eau). Ils sont interdits dans une salle-de-bains, une chambre à coucher ou une salle de séjour et dans les studios.

- N'utilisez les **appareils mobiles de chauffage** fonctionnant au butane, au propane, au pétrole que dans des locaux ventilés. Veillez à ce qu'ils soient munis de dispositifs de sécurité avec contrôle d'atmosphère.
- N'installez pas de **hotte** raccordée à l'extérieur dans une pièce où se trouve également un appareil raccordé à un conduit de fumée (cela peut perturber gravement son fonctionnement). Préférez dans ce cas une hotte à recyclage d'air et consultez un installateur
- Nettoyez régulièrement les brûleurs de votre **cuisinière à gaz** (on doit voir une flamme bleue et courte dans chaque orifice). Une flamme bien réglée ne doit pas noircir le fond des casseroles.
- Ne vous chauffez jamais avec le **four** d'une cuisinière (porte ouverte), un **radiateur de camping** destiné à l'extérieur, un **brasero**, un **appareil radiant de chantier** etc.
- Ne faites pas fonctionner un **groupe électrogène** ou un **barbecue** dans un local fermé.

Tabagisme, à éviter à tout prix

- Ne fumez **jamais à l'intérieur des locaux**, surtout en présence d'enfants ou de femmes enceintes.
- Si une personne fume en votre présence, augmentez l'aération de la pièce.

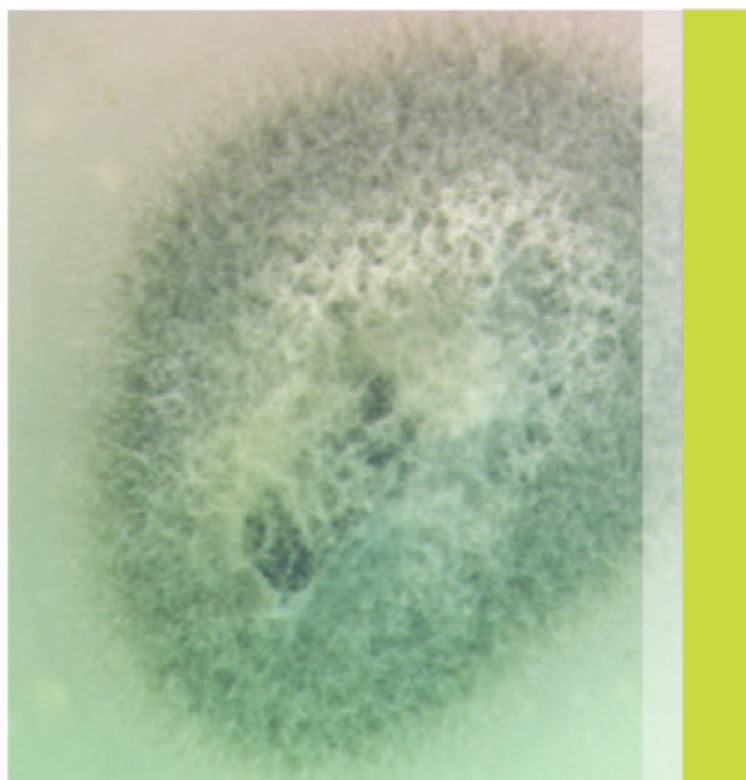
La fumée de tabac nuit gravement à la santé de vos enfants.



Humidité et moisissures, faites-leur la vie dure

Ventiler, assécher pour rendre l'air sain

- Réparez les **fuites**, les **infiltrations d'eau chroniques** (toitures, tuyauterie, plomberie, joints, maçonnerie, menuiseries ...) le plus rapidement possible.
- Si des moisissures apparaissent, lavez sans délai les surfaces contaminées avec de l'eau de Javel.



- Après un **dégât des eaux**, asséchez le plus rapidement possible et remplacez si nécessaire les matériaux fortement endommagés (matelas, tapis, meubles recouverts de tissus, placoplâtre, etc.).
- Ventilez après les activités qui produisent beaucoup d'humidité (**bain, douche, lessive, cuisson**, etc.) pour éviter la condensation de l'eau sur les surfaces (murs, meubles, etc.).
- Evitez de faire sécher le linge à l'intérieur (sinon, pensez à aérer). Si vous utilisez un **sèche-linge**, vérifiez que l'air de l'appareil est évacué vers l'extérieur ou videz et nettoyez régulièrement le réservoir d'eau si votre appareil fonctionne avec un système à condensation.



- Faites faire un entretien complet de votre **VMC** tous les 3 ans environ (nettoyage, maintien des gaines, vérification des entrées d'air, etc.).
- Utilisez et entretenez votre **hotte de cuisine** (nettoyez ou changez les filtres régulièrement).
- Veillez à la bonne aération des pièces disposant d'appareils de combustion.
- Aérez votre logement pendant les activités de ménage, de bricolage et de cuisine.

Ventilation et aération, une nécessité absolue

Circulation de l'air en fonction des besoins, entretien des équipements de ventilation...

- Ne perturbez pas la circulation de l'air de votre logement :
 - N'arrêtez pas les systèmes de ventilation mécanique (VMC)
 - Ne bouchez pas les **ouvertures d'aération** ou ne les cachez pas derrière un meuble ou un revêtement. Veillez à les maintenir propres.
 - Veillez à ce qu'il y ait toujours sous vos portes un espace de 2 cm pour permettre à l'air de passer.



Aérez pendant plusieurs jours les pièces dans une habitation qui vient d'être construite ou rénovée ou après installation de nouveaux mobiliers ou décoration.





Portez un masque de protection adapté pour éviter les projections de produits chimiques et le dégagement de poussières de bois. Portez des gants pour vous prémunir des coupures et brûlures.

Construction, bricolage, des précautions à prendre

Bon sens, vigilance, recherche d'information sur les produits...

- Veillez à maintenir fermée la porte de communication entre le garage ou la cave et votre logement afin d'éviter les émanations provenant de la chaudière, des gaz d'échappement de la voiture (ne faites pas tourner inutilement le moteur à l'intérieur) ou de tout autre stockage de produits (entretien, bricolage, jardinage).
- Si vous habitez dans un département classé prioritaire face au risque radon, adoptez les mesures de réduction appropriées en fonction de la concentration en radon dans votre logement (*voir rubrique «Pour en savoir plus»*).
- Choisissez les produits de construction et de décoration selon l'usage à en faire (par exemple, pas de peinture réservée aux travaux d'extérieur à l'intérieur des habitations).
- Ne percez pas et ne poncez pas les matériaux sans protection appropriée (masque, lunettes). Prenez soin de confiner la zone de travail et de bien la nettoyer après l'opération.
- Consultez les fiches de données de sécurité disponibles auprès des fabricants.
- Renseignez-vous auprès des distributeurs et fabricants de produits de construction, de décoration ou d'ameublement sur les émissions chimiques potentielles de ces produits.
- N'accumulez pas trop de produits chez vous (peinture, colles, revêtements...).
- Lisez les étiquettes et respectez les dosages et les consignes d'utilisation des produits («ne pas utiliser dans un local fermé», «ne pas inhaler les vapeurs», «temps de séchage des peintures à respecter»...).
- Soyez particulièrement vigilant lors de l'utilisation de produits nocifs, inflammables, corrosifs, toxiques (voir symboles de danger sur les étiquettes des produits) et utilisez ces produits dans des endroits aérés.

Ménage, entretien, utiles mais pas anodins

Veillez au bon choix et à la bonne utilisation des produits ménagers selon leur usage

- N'achetez que les produits ménagers utiles à vos besoins.
- Stockez-les loin des sources de chaleur, dans un endroit ventilé.
- Respectez les dosages et les consignes d'utilisation mentionnées sur les étiquettes des produits : «ne pas utiliser dans un local fermé», «ne pas inhaler les vapeurs», etc.
- Ne mélangez pas les produits : ils ne sont pas plus efficaces et peuvent entraîner des réactions dangereuses.
- Soyez particulièrement vigilant lors de l'utilisation de produits **nocifs, inflammables, corrosifs, toxiques** (voir symboles de danger sur les étiquettes) et utilisez les dans des endroits aérés.
- Evitez d'utiliser de façon intensive des **pesticides**, des **parfums d'ambiance**, des **bougies** ou de l'**encens**.
- Préférez un nettoyage humide au balayage simple pour éviter la **remise en suspension des poussières**, mais veillez toujours à aérer pour évacuer cette humidité le plus rapidement possible. Vous pouvez également utiliser des aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes).
- Nettoyez régulièrement la literie, lavez les draps, les couettes et les oreillers fréquemment. Si vous êtes allergique aux **acariens**, mettez une house anti-acariens autour de votre matelas.
- Aérez les vêtements après un nettoyage à sec.





Animaux domestiques, des compagnons quelquefois irritants

- En cas d'allergie au chat ou au chien, le retrait de l'animal reste le traitement le plus efficace. Si vous ne voulez pas vous séparer de votre animal, prenez les mesures nécessaires :
 - Lavez votre animal fréquemment avec des shampoings adaptés.
 - Brossez-le régulièrement à l'extérieur.
 - Interdisez-lui l'accès aux chambres.
- Passez l'aspirateur deux fois par semaine.



Populations sensibles

Nourissons, femmes enceintes, asthmatiques, personnes âgées, personnes cardiaques et insuffisants respiratoires : Soyez vigilants, vous êtes plus sensibles à la pollution de l'air

- Évitez d'utiliser des produits chimiques.
- Évitez de séjourner dans des pièces qui ont fait l'objet de travaux récents (peintures, tapisseries, sols, ameublement, etc.).
- Choisissez des revêtements de sol faciles à laver à l'eau.
- Réduisez les pièges à poussière (bibelots, bouquets séchés, tapis, etc.) ou placez les objets dans une vitrine.

Pour en savoir plus...



Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI) www.oqai.fr

INFOS SANTÉ ENVIRONNEMENT

- **MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ**

www.sante.gouv.fr

Dossiers sur l'amiante, l'asthme, les intoxications au monoxyde de carbone, le plomb et le saturnisme, le tabagisme, etc.

- **MINISTÈRE CHARGÉ DE L'ENVIRONNEMENT**

www.developpement-durable.gouv.fr/

Dossiers sur la surveillance de la qualité de l'air intérieur dans les établissements recevant du public, le plan national Santé Environnement 3, etc.

- **MINISTÈRE CHARGÉ DU LOGEMENT**

<http://www.territoires.gouv.fr/>

Dossiers sur l'amiante, le plomb, le radon, le monoxyde de carbone, etc.

- **AGENCE NATIONALE DE SECURITE SANITAIRE (ANSES)**

www.anses.fr

Dossiers sur les valeurs guides de qualité d'air intérieur, les émissions des matériaux de construction, etc.

- **PORTAIL OFFICIEL SANTÉ - ENVIRONNEMENT TRAVAIL**

<http://www.sante-environnement-travail.fr/>

Portail produit par les acteurs publics français sur toutes les thématiques de la santé environnementale

INFOS PRATIQUES

- **SERVICE COMMUNAL D'HYGIÈNE ET DE SANTÉ (SCHS)** de votre mairie

- **CENTRES ANTI-POISON (CAP)**

www.centres-antipoison.net

- **TABAC INFO SERVICE** : le site d'aide à l'arrêt du tabac du Ministère de la Santé, <http://www.tabac-info-service.fr> ou 0825 309 310 (de 8h à 20h du lundi au samedi, 0,15 euros/min)

- **AGENCE NATIONALE POUR L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT (ANAH)**

www.anah.fr / Rubriques « Médiathèque, Publications » Dossiers sur l'humidité, la rénovation énergétique, etc.

- **AGENCE DE L'ENVIRONNEMENT ET LA MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE (ADEME)**

www.ademe.fr / Rubrique « Particuliers et éco-citoyens » Dossiers sur la ventilation, le chauffage au bois, les labels environnementaux, etc.

- **INSTITUT NATIONAL DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION À LA SANTÉ (INPES)**

Plaquettes "Bricolage : Les précautions à prendre" et "Produits ménagers : précautions d'emploi" ou sur www.inpes.fr / Rubrique «Espaces thématiques, thème Santé - Environnement»

- **SITE NATIONAL DES CONSEILLERS EN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR**

<http://www.cmei-france.fr/>

Conseils pratiques et carte interactive par département avec les coordonnées de tous les CEI en France

- Centre Scientifique et Technique du Bâtiment (CSTB) www.cstb.fr

- **SITE DU CSTB DÉDIÉ AU RADON DANS LES BÂTIMENTS**

<http://extranet.cstb.fr/sites/radon/>



**Observatoire de la qualité de
l'air intérieur**

84, avenue Jean Jaurès • Champs-sur-Marne • 77447 Marne-la-Vallée Cedex 2
Tél. : (33) 01 64 68 88 49 • Fax : (33) 01 64 68 88 23
www.oqai.fr • contact@oqai.fr
