



SANTÉ ENVIRONNEMENT

QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

La qualité de l'air intérieur est en moyenne 8 fois plus polluée que l'air extérieur, quels sont les risques ?

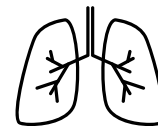
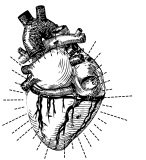


Nourrisson : naissance prématurée, petit poids à la naissance, retard de croissance du fœtus, impact sur le développement intellectuel....



Cerveau : mal de tête, anxiété, maladies neurodégénératives...

Coeur : accident vasculaire cérébral, troubles cardiaques...



Poumons : irritations, inflammations, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) asthme, cancer...



Yeux, nez, gorge : irritations, difficultés respiratoires, allergies...



système reproducteur : troubles de la fertilité, fausse couche...

Source : <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »

LES SOURCES DE POLLUTION :



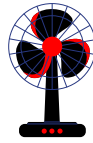
- | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 Mobiliers et matériels informatiques
<i>COV*, formaldéhyde</i></p> | <p>4 Produits ménagers et insecticides
<i>Irritants, allergènes</i></p> | |
| <p>2 Mobiliers, acariens, poils d'animaux
<i>COV*, micro-organismes</i></p> | <p>5 Appareils de cuisson, humidité
<i>Moisissures, monoxyde de carbone</i></p> | <p>7 Humidité et moisissures, désodorisants
<i>Moisissures, composants irritants</i></p> |
| <p>3 Tabagisme, bougies, encens, éléments de décoration
<i>COV*, particules fines</i></p> | <p>6 Peintures, solvants, vernis
<i>Composants toxiques</i></p> | <p>8 Transfert depuis l'extérieur : air ambiant, feux de déchets verts
<i>Particules fines</i></p> |

*COV : Composés organiques volatils

QUELS GESTES ADOPTER?



Nettoyer régulièrement matelas et tapis pour éliminer poussières et acariens



Entretien vos systèmes de **climatisation et ventilation**



Aérer pour éviter les sources d'humidité à l'intérieur (linge, cuisine)



Limiter les parfums, encens, insecticides à spirale et aérosols



Mobiliers neufs ? Laisser aérer à l'extérieur quelques heures à quelques jours



Déchets verts ? Ne pas brûler, aller au centre de compostages ou les stocker devant chez soi pour le jour du ramassage



Nettoyer avec des **produits ménagers peu polluants** et respectueux de votre santé. Respecter les doses d'utilisation







Être vigilante si vous allaitez !
Femmes enceintes et nourrissons : éviter l'exposition aux produits chimiques



LA BOITE À IDÉES



Recette produit ménager - maison

-  1 litre d'eau chaude
-  1 c. à s. de bicarbonate de soude
-  1 c. à s. de vinaigre blanc
-  du jus d'un citron (optionnel)

Les produits ménagers et matériaux peu polluants sont labellisés



LE SAVIEZ-VOUS ?



La **Sansevieria**, de son nom scientifique *Sansevieria trifasciata*, permet de décomposer différents polluants en les absorbant : le benzène, le formaldéhyde, le toluène, le trichloréthylène et le xylène.

Dans quelles pièces placer la plante ?
Bureau, chambre, cuisine, séjour, salle de bain.

L'**aloé véra** a une action favorable sur l'élimination du formaldéhyde et le monoxyde de carbone.



Il faut prendre le temps de se renseigner sur l'utilisation des plantes, car mal utilisées elles peuvent être toxiques.