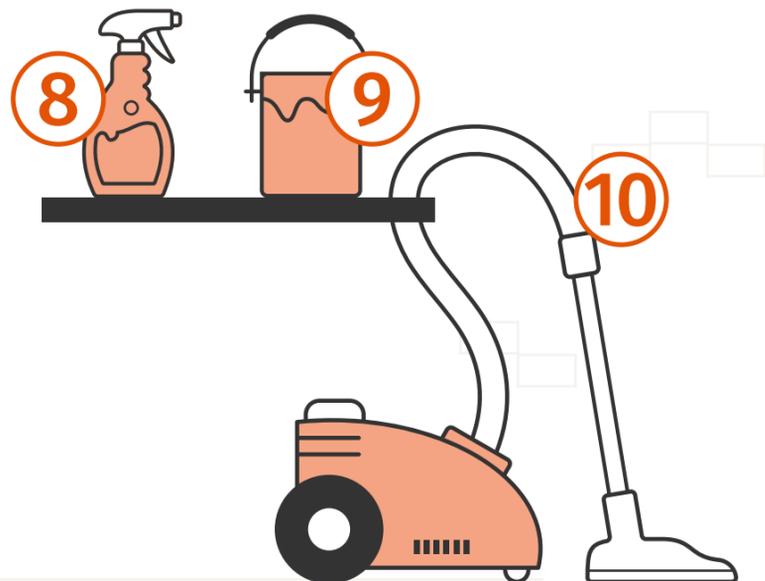
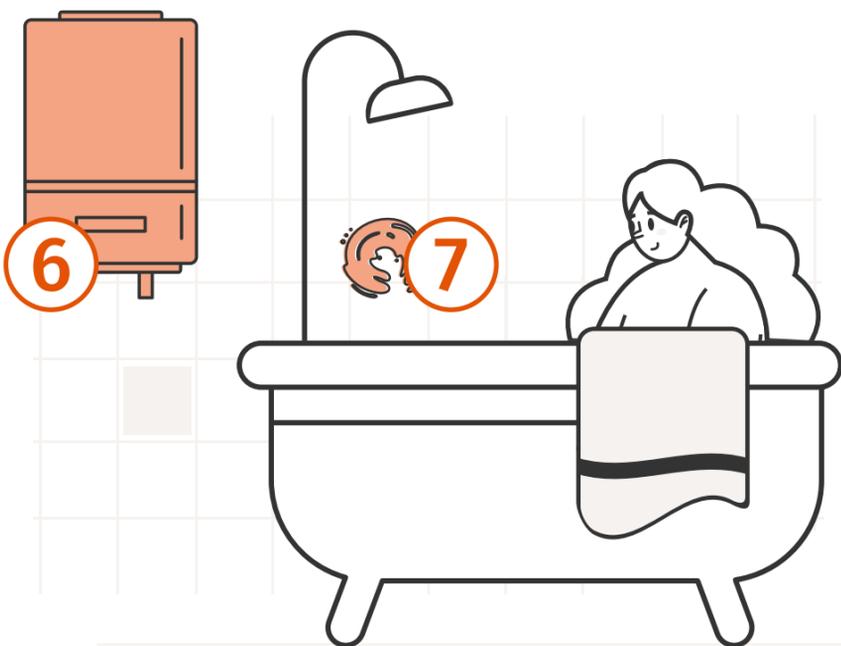
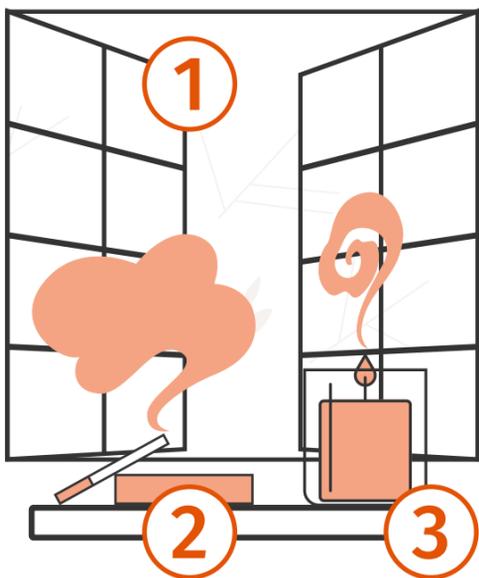


10 GESTES À ADOPTER

Chassez la POLLUTION INTÉRIEURE !



1 A-É-REZ !

Produits d'entretien, peintures, objets en plastique... dégagent des substances chimiques volatiles, néfastes pour la santé. Aérez tous les jours, chaque pièce pendant dix minutes, et davantage si elle vient d'être rénovée ou contient du mobilier neuf.

2 Ne fumez pas à l'intérieur

Vous avez sûrement entendu parler du tabagisme passif, mais il existe aussi le « tabagisme ultrapassif ». Il s'agit des substances toxiques que l'on respire, qui se dégagent des vêtements, cheveux, rideaux qui ont été exposés à la fumée de cigarette.

3 Évitez les parfums d'ambiance

Les combustions entraînent l'émission de substances nocives. Ne faites pas brûler de l'encens, du papier d'Arménie ou des bougies parfumées dans un lieu fermé.

4 Limitez le plastique

Omniprésent dans les maisons (revêtements de sol, ordinateurs, câbles, meubles, textiles, etc.), le plastique contient des additifs chimiques. Ils se diffusent dans l'air ambiant, surtout lorsque le plastique est neuf, et se retrouvent dans les poussières.

5 Sus aux pesticides !

Des pesticides peuvent polluer l'atmosphère de votre maison. Le collier antipuce du chien ou du chat, ou encore l'engrais pour doper la croissance de votre plante d'intérieur contiennent des insecticides, très mauvais pour votre santé. Privilégiez les produits sans pesticides pour vos plantes et évitez de caresser votre animal de compagnie, le temps que son traitement antiparasitaire ait fait effet.

6 Contrôlez la chaudière

Une chaudière mal réglée peut dégager du monoxyde de carbone, un gaz incolore, inodore et mortel à forte concentration, notamment si la pièce est mal aérée. Elle doit être contrôlée tous les ans. Les systèmes de ventilation (VMC, bouches d'aération, hotte de cuisine...) et de chauffage doivent être régulièrement entretenus.

7 Traquez les moisissures

Aérez salle de bains et cuisine pour chasser l'humidité et éviter que des moisissures ne s'installent. Elles sont toxiques pour le système respiratoire. Si elles apparaissent, lavez immédiatement les surfaces contaminées avec de l'eau de Javel et n'obstruez pas les bouches d'aération.

8 Choisissez bien vos produits

N'achetez que les produits d'entretien dont vous avez besoin. Préférez ceux portant un écolabel. Stockez-les loin des sources de chaleur, dans un endroit ventilé, et respectez les dosages et les consignes mentionnés sur les étiquettes. Ne les mélangez pas non plus : ils ne seront pas plus efficaces et peuvent entraîner des réactions dangereuses.

9 Bricolez en sécurité

Isolants, sous-couches, vernis, colles, adhésifs... Consultez l'étiquette « Émissions dans l'air intérieur » des produits que vous utilisez quand vous bricolez. Le niveau d'émission en composés organiques volatils (COV) est indiqué selon une échelle allant de A+ (émissions faibles) à C (émissions fortes).

10 Aspirez !

L'aspirateur est votre meilleur ami. Grâce à lui, vous éliminez toutes les poussières domestiques qui regorgent de substances polluantes. Passez-le aussi souvent que possible, y compris sur la literie pour débarrasser les acariens.

