Les bonnes mani'AIR

Tous les bons gestes pour un air plus sain

L'air intérieur n'est pas toujours de bonne qualité alors que nous restons confinés en moyenne 14 heures par jour.
Les sources de pollution sont multiples : tabagisme, moisissures, matériaux de construction, meubles, acariens, produits d'entretien, peintures etc.

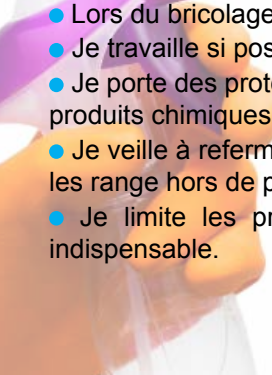
Pour réduire les risques pour la santé, voici des gestes simples mais efficaces :

L'AÉRATION et LA VENTILATION

- J'ouvre les fenêtres aux heures fraîches, *(matin et soir) quand le trafic est plus faible, environ 30 minutes, hiver comme été.*
- Je ventile ma salle d'eau sans fenêtre, *car il y a un risque de prolifération des acariens.*
- J'aère lorsque j'utilise certains produits : *nettoyants ménagers, essence, colle, vernis, insecticide, peinture etc.*
- J'aère les pièces enfumées par le tabac.
- Je ne bouche pas les entrées d'air, les grilles et bouches d'extraction de mon logement.
- Je les entretiens en les dépoussiérant ou en les nettoyant.
- Je ne bloque pas les systèmes de ventilation mécanique contrôlée (VMC).
- J'aère pendant la durée des travaux et plusieurs semaines après.

LES SUBSTANCES TOXIQUES

- Je privilégie les vaporisateurs aux bombes aérosols.
- Je sors à l'extérieur pour fumer.
- J'évite d'utiliser des solvants en pleine chaleur. *Les solvants sont présents dans les produits de bricolage, de jardinage et d'entretien ménager et je privilégie les produits à eau.*
- Lors du bricolage, je sors régulièrement de la pièce pour faire des pauses.
- Je travaille si possible à l'extérieur.
- Je porte des protections adaptées *(masque, gants, lunettes)* lorsque je manipule des produits chimiques ou lorsque je ponce.
- Je veille à refermer les récipients pour éviter que les produits ne s'évaporent. Je les range hors de portée des enfants, dans un endroit aéré.
- Je limite les produits de nettoyage, j'utilise seulement ce qui me semble indispensable.



atmosf'air BOURGOGNE

AIR INTÉRIEUR - AIR INTÉRIEUR - AIR INTÉRIEUR - AIR INTÉRIEUR - AIR INTÉRIEUR - AIR INTÉRIEUR - AIR INTÉRIEUR

- J'évite les parfums d'intérieur, les bâtons d'encens, les bougies parfumées, les sprays qui contiennent des substances chimiques nocives.
- Je respecte les doses, les précautions d'emploi de mon produit d'entretien.
- J'utilise des produits naturels pour le nettoyage *(bicarbonate de soude, vinaigre d'alcool, savon noir etc.)*

LES APPAREILS DE CHAUFFAGE

- Je fais contrôler les appareils de chauffage avant de les remettre en route.
- Je respecte les consignes d'utilisation indiquées sur la notice de mon appareil de chauffage *(chaudière, chauffe-eau etc.).*
- Je n'utilise pas en continu des appareils de chauffage d'appoint mobiles car ils sont conçus pour une utilisation brève.
- Si j'utilise un groupe électrogène, je ne le place jamais à l'intérieur du logement, même dans la cave ou le garage.

FOCUS SUR

LE TABAGISME EN BOURGOGNE

*En 2008, **1,5 milliard** de cigarettes a été vendu en Bourgogne, soit **930** cigarettes par habitant de plus de 15 ans (contre 1650 en 2001).*

*Le nombre de nouveaux cas de cancers en Bourgogne a été estimé à **908** en 2005. L'incidence a augmenté, entre 1980 et 2005, comme dans l'ensemble des régions françaises. Le taux d'incidence ont triplé durant cette période pour les femmes, et augmenté de **37%** pour les hommes.*

*Sur la période 2005-2007, chaque année en moyenne **870** Bourguignons sont décédés d'un cancer broncho-pulmonaire (**20%** de femmes). La mortalité des hommes et des femmes de la région causée par ce cancer ne se distingue pas de celle observée dans l'ensemble de la France.*

Besoin de plus d'informations ?

- www.ademe.fr
- www.anah.fr
- www.asthme-allergies.org
- www.air-interieur.org
- www.asthme-allergies.org
- www.tabac-info-service.fr

Conditions de diffusion :
Toute utilisation partielle ou totale de ce document doit faire référence à ATMOSF'air BOURGOGNE.