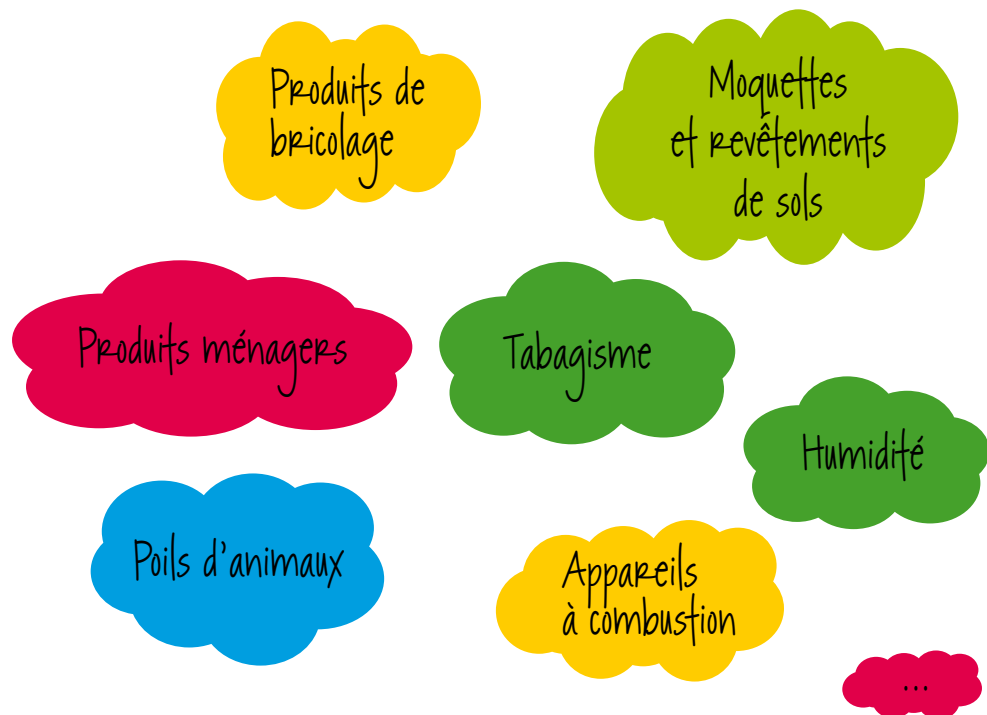


# POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR

## NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS



# LA POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR, QU'EST-CE QUE C'EST ?



Les sources de pollution dans l'habitat sont nombreuses. Sans que vous le sachiez, différentes substances polluent votre logement. Cette pollution peut avoir des effets sur votre santé : allergies, irritations des voies respiratoires, maux de tête voire intoxications.

## Femmes enceintes et nourrissons, soyez vigilants !

Femmes enceintes et nourrissons sont particulièrement vulnérables à ces polluants. Évitez l'exposition aux produits d'entretien, de bricolage, de jardinage et aux cosmétiques qui peuvent être nocifs au développement physique de l'enfant.

# TROIS GESTES SIMPLES PERMETTENT DE CHANGER D'AIR.

## 1. AÉRER

**Aérer 10 minutes chaque jour**, été comme hiver, pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration des polluants dans votre logement.

**Adaptez l'aération à vos activités.** Aérez davantage lorsque vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge à l'intérieur, ou après une douche ou un bain.

**Ne laissez jamais votre enfant seul et sans surveillance quand vous aérez.**

## 2. VENTILER

**Les systèmes de ventilation** (naturelle par des bouches d'aération ou mécanique avec une VMC) renouvellent l'air en assurant une circulation générale et permanente.

Pour une ventilation efficace :

- Ne bouchez jamais les entrées d'air, les grilles d'aération ou les bouches d'extraction même l'hiver, et entretenez-les tous les ans.
- Ne bloquez jamais votre VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) et faites-la vérifier tous les 3 ans par un spécialiste.

## 3. IDENTIFIER ET AGIR SUR LES SOURCES DE POLLUTION

**Agir à la source est la solution la plus efficace** pour éliminer les polluants car aérer et ventiler ne permettent que de les diluer.

Pour ce faire, sachez :

- Identifier les principales sources de pollution de l'air de votre logement (tabagisme, humidité, produits chimiques...).
- Adopter les bons gestes pour agir sur ces polluants.

Pour cela, procurez-vous gratuitement le guide de la pollution de l'air intérieur sur [www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr).



Le guide de la pollution de l'air intérieur  
est disponible gratuitement sur  
[www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr)



[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
**inpes**

En partenariat pour la diffusion avec :

L'ADRESSE

Century 21

Guy Hoquet  
L'IMMOBILIER

PREVENTION  
MACIF

MAIF  
ASSUREUR MILITANT

MONDIAL  
ASSISTANCE