



POUR ÊTRE MIEUX DANS SON LOGEMENT

• CONSEILS ET ASTUCES POUR AVOIR UN HABITAT SAIN

EVIT EN EM GAVOUT BRAVOC'H EN E LOJEIZ

 KUZULIOÙ HA TITOUROÙIGOÙ EVIT KAOUT UL LOJEIZ YAC'H





# SAVEZ-VOUS QUE L'AIR INTÉRIEUR D'UN LOGEMENT PEUT-ÊTRE PLUS POLLUÉ QUE L'AIR EXTÉRIEUR ?



SAVIEZ
-VOUS
?

15%
de la population est allergique aux moisissures

Nous passons environ 80% de notre temps dans des lieux fermés. Mais l'air intérieur peut être 2 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur. Pour faire sortir les polluants, renouveler l'air intérieur et préserver sa santé, il est conseillé d'aérer quotidiennement les pièces du logement.

Ce guide a pour objectif de présenter les différentes sources de pollution présentes dans votre logement et de vous donner des conseils pour avoir un habitat sain.

# QUE FAIRE QUAND: (conseils et astuces)

- 4 J'AI DE L'HUMIDITÉ **ET DES MOISISSURES** DANS MON LOGEMENT
- 6 J'AIME QUE ÇA SENTE **BON CHF7 MOI**
- **JE FAIS MON MÉNAGE**
- J'AI DES ANIMAUX
- J'AI DES PLANTES
- **JE BRICOLE**
- JE CHAUFFE MON LOGEMENT L'HIVER
- INCENDIE, INTOXICATION COMMENT LES ÉVITER

# J'AI DE L'HUMIDITÉ ET DES MOISISSURES DANS MON LOGEMENT

### QUE FAIRE?

#### J'aère 10 à 15 min. jour

Je veille à bien éteindre le chauffage s'il est allumé avant d'ouvrir mes fenêtres.
L'aération du logement a pour but de renouveler l'air intérieur et de préserver la santé des occupants tout en évitant la dégradation de mon appartement ou de ma maison.





En cas de production intense d'humidité (linge à sécher) ou de vapeur d'eau (cuisine, douche ou bain) j'aère plus et j'essuie les éclaboussures d'eau notamment sur les joints.

Certains thermomètres d'intérieur permettent de connaître le niveau d'humidité d'une pièce. Il doit être entre 45 et 60%.

### La moisissure c'est quoi?

Les moisissures sont composées de champignons microscopiques qui grandissent et se reproduisent.

### Des moisissures deviennent visibles en intérieur et se développent à cause de:

- Une source d'humidité.
- Une température ambiante comprise entre 5 et 25°C.
- Une substance organique comme du carton, papier, tissu, bois...



# **Pourquoi**

y a t-il beaucoup d'humidité?





#### DES MAUVAISES HABITUDES N'ENTRETIEN

(La manière d'habiter dans son logement)

### QUE FAIRE?

- Laisser libre les bouches d'aération : ne pas les obstruer avec un carton, du scotch... (pour : «ne pas sentir de courant d'air », « garder la chaleur »...).
- Aérer tous les jours.
- Dépoussiérer et nettoyer les bouches de ventilation.
- Chauffer suffisamment le logement.

#### OÙ BIEN DE :



#### LA FAÇON D'UTILISER LES ÉOUIPEMENTS

Sèche-linge, radiateurs...

### QUE FAIRE?

- Aérer après avoir cuisiné, s'être douché, pris un bain... car ces activités dégagent beaucoup de vapeur d'eau.
- Privilégier le séchage du linge dans une pièce bien ventilée.

#### OÙ ENCORE DE :



L'ÉTAT DU I OGEMENT

#### Vos murs sont humides où portent des traces de moisissures

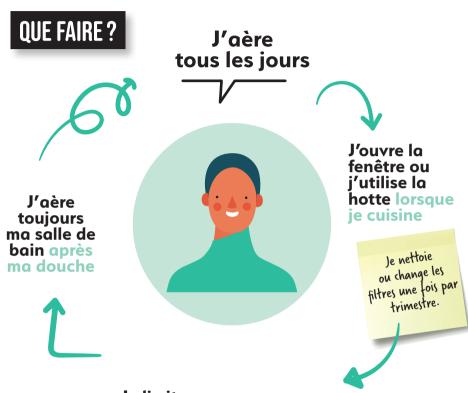
Si vous pensez que c'est le cas, prenez contact avec votre propriétaire afin d'identifier et résoudre le problème: infiltrations d'eau, fissure sur les murs, fenêtre vétuste, toiture en mauvais état, fuite sur une canalisation, mauvaise isolation, absence ou mauvais état du système de ventilation, absence de chauffage...



# Comment nettoyer la moisissure?

- Je me protège avec gants, masque et lunettes.
- Je dilue du vinaigre blanc avec l'eau (3 volumes de vinaigre pour 2 volumes d'eau). Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles de Tea Tree (antifongique et antibactérien).
- Je nettoie la surface moisie avec un chiffon doux.
- Je rince et sèche bien la surface ensuite j'aère la pièce.

# J'AIME QUE ÇA SENTE BON CHEZ MOI



### Je limite

#### l'utilisation des bougies parfumées, encens, parfums d'intérieur et spray

Ils contiennent des substances chimiques toxiques qui peuvent provoquer des risques pour la santé : allergies, gêne respiratoire, brûlures. Je privilégie : Les écorces d'agrumes sèches, les huiles essentielles... (toujours avec précaution et en très faibles quantités, après avoir demandé conseils à mon pharmacien.)

#### Je fume à l'extérieur

La fumée de tabac est un polluant intérieur, elle abime les tapisseries et les peintures murales. Elle contient plus de 3000 substances dangereuses dont du cyanure. Elle peut provoquer des crises chez les asthmatiques, des cancers par tabagisme actif ou passif... D'où l'importance d'aérer si quelqu'un fume quand même dans la pièce.

# **JE FAIS MON MÉNAGE**

### **QUE FAIRE?**

- J'aère pendant et après mon ménage.
- Je trie régulièrement afin d'éviter d'entasser des choses inutiles, cela facilite l'entretien.
- j'aspire plus souvent quand j'ai des tapis, ainsi que dans les chambres où je nettoie ma literie très régulièrement (pour enlever les allergènes et les acariens).
- je pense à changer régulièrement les sacs de l'aspirateur, je privilégie les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute efficacité pour les particules aériennes)
- J'évite d'utiliser des produits affichant des symboles de danger.



### Je peux utiliser:

- du vinaigre blanc pour désinfecter, faire briller, faire les vitres,
- du savon noir pour laver et dégraisser.
- des chiffons, des lingettes microfibres et de l'eau.

C'est plus simple et moins cher

• I litre de vinaigre blanc = 0,45€\*
• I kilo de savon de Marseille = 8€\*
• 500g de bicarbonate de soude = 3,80€\*

Les produits d'entretien naturels coûtent moins chers que les produits d'entretien chimiques



#### Et si je faisais ma lessive moi-même?

- 1 litre d'eau
- 30 gr de savon de Marseille râpé ou en paillettes
- 2 c. à soupe de bicarbonate de soude
- 1. Faire chauffer l'eau dans une casserole.
- 2. Faire fondre les copeaux de savon dans ½ litre d'eau chaude et mélanger. Incorporer le bicarbonate, mélanger.
- Quand tout est fondu, ajouter le ½ litre d'eau tiède restant, mélanger à nouveau.
- 4. Verser dans un bidon.

Secouer avant chaque utilisation.

<sup>\*</sup> Prix moyen constaté

# J'AI DES ANIMAUX

Je lui interdis l'accès aux chambres. Je lui installe un panier dans une autre pièce

> J'aspire au moins 2 fois par semaine les sols, tapis, coussins, canapés, fauteuils...

### J'aère tous les jours



QUE FAIRE?

si possible, je brosse chiens et chats de préférence à l'extérieur.

et si je peux je le lave à l'eau tiède et au savon noir (à l'aide d'une serviette pour le chat).

Vigilance contre les petites bêtes mal aimées dans la maison, évitez le plus possible les insecticides, toxiques. Tous ces soins naturels à vos animaux de compagnie sont autant de gestes de prévention contre puces et acariens. Des répulsifs naturels comme la lavande sont aussi utiles dans la maison contre ces petites bêtes et d'autres (mites, moustiques...). Le meilleur remède reste de ne pas les attirer: pas d'eaux stagnantes qui attirent les moustiques, pas de nourriture accessible qui attirent mouches, fourmis, blattes...

# J'AI DES PLANTES

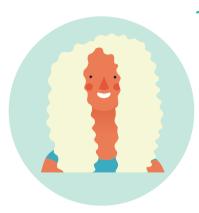
#### je retire les parasites, insectes...

avec un chiffon passé sous l'eau, ou une eau savonneuse

#### je n'utilise pas de pesticides ou d'engrais chimiques

Je pense aux alternatives naturelles (savon noir, purin d'orties...).

je nettoie et dépoussières les feuilles



#### j'élimine les moisissures

La terre et l'humidité des plantes peuvent développer des moisissures





#### j'évite les plantes toxiques

(le dieffenbachia, le laurier-rose, le poinsettia par exemple. Ingérées, elles peuvent provoquer des vomissements et des malaises). Ainsi que celles qui déclenchent des allergies, je me renseigne lors de l'achat.

# **JE BRICOLE**



### J'aère pendant et après

pour chasser les poussières et les polluants des vernis, peintures...



### Je me protège

je mets des gants, un masque, des lunettes de protection.



#### je lis les étiquettes

et respecte les dosages et les consignes d'utilisation des produits.



### Je m'équipe

J'emprunte ou j'achète plutôt de l'occasion, inutile d'acheter trop cher un outil qui ne servira aue auelaues fois.



i'évite

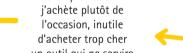
de séjourner dans une

pièce où des travaux ont eu lieu récemment (peintures, tapisseries, sols,

meubles neufs...).

#### i'évite

l'utilisation des produits chimiques. Je préfère les produits étiquetés A+







#### Si j'achète un meuble en kit,

Je le déballe et je le mets quelques jours dans un endroit aéré (balcon, loggia, terrasse, garage, cave...) avant de le monter chez moi. Si ce n'est pas possible, j'aère plus longtemps pendant et après le montage.

Les meubles neufs dégagent des produits toxiques pendant plusieurs mois (colle): préférer l'achat de meubles en bois massif plutôt qu'en aggloméré et si votre budget fait grise mine, pensez à l'occasion.

# JE CHAUFFE MON LOGEMENT L'HIVER

#### J'aère

tous les jours 10 à 15 minutes en éteignant les radiateurs avant d'ouvrir la fenêtre



Je ferme volets et rideaux le soir, pour la nuit

#### Je fais ramoner

par un professionnel la cheminée et le conduit d'évacuation.



## **↓**

Je ne mets rien sur les radiateurs

pour que la chaleur se diffuse correctement.

### Faire ramoner:

10

 $gaz = 1 \times /an$ fioul =  $1 \times /an$ bois =  $2 \times /an$ 



je choisis plutôt un chauffage électrique de type bain d'huile. Je n'utilise pas de chauffage d'appoint mobile type poêle à gaz ou à pétrole.



Penser à dégager et dépoussièrer les radiateurs

# LE SAVIEZ-VOUS?

La température recommandée est de 19°C pour les pièces à vivre (salon, salle à manger, cuisine) et de 17°C pour la chambre et les pièces inoccupées.

N'utilisez pas de poêle à pétrole. C'est dangereux pour votre santé, il peut générer des intoxication au monoxyde de carbone. De plus, vous ne faites pas d'économies, le prix du kWh de pétrole coûte plus cher que celui de l'électricité.



# **INCENDIE INTOXICATION**

# **COMMENT LES ÉVITER**





J'installe à chaque étage un détecteur ayant la norme NF, sur le palier ou dans le couloir desservant les chambres et dans la buanderie. Je le fixe au plafond le plus loin des murs.

#### VMC

- Je dépoussière et nettoie les grilles.
- Je fais faire un entretien complet tous les 3 ans environ (maintien des gaines, vérification des entrées d'air...).

#### Prises électriques

J'évite de surcharger les prises. Je ne branche pas plusieurs multiprises entre elles et je ne laisse pas mon chargeur de téléphone ou autre branché "à vide".

#### Gaz

Je vérifie la date limite d'utilisation du tuyau de la gazinière. Elle est indiquée sur le tuyau.

#### Ramonage

Je fais ramoner par un professionnel la cheminée et le conduit d'évacuation. 1x/an pour le gaz et le fioul et 2x/an pour le bois.

#### **Entretien**

Je nettoie les filtres de mon sèche-linge après chaque utilisation ainsi que le réservoir d'eau si l'appareil fonctionne avec un système à condensation.

#### Détecteur de monoxyde

Je m'équipe si possible d'un détecteur de monoxyde de carbone.



Je ne le place ni dans la salle de bain ni dans la cuisine pour qu'il ne réagisse pas à la vapeur d'eau occasionnée par le lavage, la cuisson, la douche...

#### VMC

Ne jamais éteindre la VMC. Pour vérifier que le système de ventilation fonctionne correctement, je prends une feuille de papier toilette et la place sur une bouche d'extraction. Si la feuille reste collée sur la grille, c'est bon.

#### Entrées d'air et extraction

Je ne bouche pas les entrées d'air existantes et ne les cache pas derrière un meuble.

Je ne bouche pas les grilles d'extraction et je laisse passer l'air sous les portes intérieures.

#### Chauffage d'appoint

Je n'utilise pas de poêle à pétrole ni de poêle à gaz.

### LE MONOXYDE DE CARBONE

C'est un gaz mortel: inodore, incolore, non irritant, il est toxique et se dégage lorsqu'un combustible ne brûle pas entièrement. Chaque année, ce gaz est responsable d'une centaine de décès en France.

Faites vérifier et entretenir chaudières et chauffages avant l'hiver.





BREST MÉTROPOLE **02 98 33 50 50**