

Qu'est-ce que la pollution intérieure ?

Dans les lieux fermés, et plus particulièrement dans nos logements ou nos écoles, l'air qui circule

est chargé de particules issues de la combustion d'aliments ou issues de produits contenant des substances chimiques .

Concrètement, ces particules se dégagent, par exemple : des meubles, des peintures, des bougies, des sols, mais aussi de la cuisson des aliments, des appareils de chauffage, des ordinateurs, ou encore de la fumée de cigarette, etc...

Toutes ces particules présentes dans l'air, sont concentrées dans l'espace fermé de nos lieux d'habitation ou de travail et constituent la pollution intérieure

Or, l'air que nous respirons est un élément clé de notre santé, au même titre que l'eau que nous buvons, ou les aliments que nous mangeons : il est donc essentiel d'être vigilant sur sa qualité, dans nos lieux de vie quotidiens.

Alors, pour une qualité optimale de l'air chez nous (mais également dans tous les lieux fermés dans lesquels nous passons du temps) et pour prévenir les risques d'allergies respiratoires et diverses pathologies chroniques, **AGISSONS POUR DIMINUER CETTE POLLUTION...**

Pour cela, cherchez l'ennemi

et mettez en pratique les conseils qui suivent...

Pollution intérieure **cherchez l'ennemi !**

Produits d'entretien

Les produits chimiques présents dans les produits d'entretien comme l'acétone, sont des sources importantes de pollution. Comme il est indispensable de lutter contre les acariens et bactéries en faisant régulièrement le ménage, on se doit d'être vigilants sur la composition des produits utilisés pour le nettoyage.

aussi ATTENTION : même si les produits d'entretien utilisent des expressions comme : « *aux essences naturelles de...* » ou « *fraîcheur nature, senteur de citron naturelle* »..., ils sont composés en majeure partie, de molécules chimiques et contribuent à charger l'air intérieur en particules polluantes.

Des astuces existent pour remplacer certains produits d'entretien très polluants : par exemple, le vinaigre ou le citron, pour dégraisser et désentartrer les sanitaires.

Attention toutefois, à ne pas utiliser les produits naturels de façon inconsidérée, (ne jamais mélanger d'ammoniac avec du citron, par exemple !)

Le Bon Réflexe

- Ranger les produits toxiques hors de portée des enfants,
- Respecter les consignes et les doses d'utilisation,
- Porter des gants pour utiliser des produits d'entretien

Produits Cosmétiques

Chacun de nous utilise chaque jour une gamme plus ou moins vaste de produits cosmétiques (produits de beauté en tous genres, parfums, gels douches...)

Or, ces produits sont pour la plupart, composés de molécules chimiques qui sont relarguées dans l'air que nous respirons.

Là encore, plusieurs précautions sont à prendre :

■ Limiter l'utilisation des ces produits.

■ Leur préférer des produits naturels ou, du moins, portant les logos garantissant une moindre nocivité.

■ Une ventilation maximale du logement (avec un minimum de 10 minutes d'aération totale des pièces), et de la salle de bains également.

Bien suivre les précautions d'emploi

et respecter les dates limites d'utilisation ; un produit cosmétique périmé peut être dangereux !

De même, attention à ne pas laisser un produit cosmétique ouvert : il s'évente, émet des particules et n'est plus utilisable ensuite.

Astuces...

- Mettre une étiquette indiquant la date d'ouverture, sur vos pots de crème ou sur les vernis et dissolvants, pour éviter des réactions chimiques indésirables !
- Eviter tout produit en aérosol (laques, déodorants, parfums...) car ils contribuent à polluer très fortement l'air.

la vigilance s'impose donc pour un air

moins pollué dans les salles de bains !

Pollution intérieure **cherchez l'ennemi !**

Produits phytosanitaires



Que ce soit en extérieur, dans votre jardin, sur votre balcon ou à l'intérieur même de votre logement, vous pouvez posséder des plantes.

Dans ce cas, évitez de pulvériser pesticides et insecticides (dans votre logement ou à l'extérieur) car ils chargent l'air en particules chimiques et polluantes !

Astuces :

- Pour faire de l'engrais, n'hésitez pas à composter vos déchets végétaux ; il existe maintenant des composteurs d'appartement.
- Pour lutter contre les insectes, pensez à des méthodes alternatives (marc de café dans la terre, mettre des bouts d'oignons..)

Le Bon Réflexe...

AERER CHAQUE JOUR AU MOINS 10 MINUTES les chambres et pièces à vivre de votre logement afin de renouveler l'air, et particulièrement lorsque vous faites le ménage ou la cuisine (*émanations d'émissions chimique dues à la cuisson des aliments...*)

Pollution intérieure **cherchez l'ennemi !**

Meubles, Peintures, Colles, Vernis...

Soyons vigilants également pour l'ameublement et les travaux de notre logement.

Certains meubles, parquets ou vernis sont composés de substances dont les émanations peuvent vicier l'air intérieur ; on appelle cela les Composés Organiques Volatils (COV).

Par exemple : le formaldéhyde (ou formol), présent dans de nombreux meubles ou matériaux de revêtement pour la maison, est une substance classée cancérigène pour l'homme, par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Préférez les meubles en matière naturelle (bois, pin...) et pour les produits destinés aux travaux, (type colles, vernis...) optez pour ceux qui portent le logo NF-environnement ou l'écolabel européen, moins polluants et moins nocifs pour la santé.



Veillons également à bien respecter les précautions d'emploi des produits portant des logos du type « inflammable » !

Une force pour
mieux vivre
la CSF
Confédération Syndicale des Familles

Pollution intérieure **cherchez l'ennemi !**

Produits de décoration et d'ambiance

Attention aux produits parfumés, type bougies d'intérieur, encens, pots pourris, huiles essentielles à diffuser, qui, bien qu'agréables, sont utilisés pour masquer les odeurs (*cuisine, toilettes, tabac...*)

Bien souvent, leur utilisation prétendant purifier l'air, ne fait qu'ajouter une pollution chimique supplémentaire, quand ils sont composés de matières allergisantes, voire cancérigènes !

Il est donc plus prudent d'en réduire l'utilisation.

Préférez des huiles essentielles biologiques comportant le logo AB ou le logo européen.



Mais attention à les utiliser

en suivant strictement les consignes et sans faire de mélanges inconsidérés de molécules qui, même naturelles, peuvent avoir des effets néfastes.

En clair, informez-vous sur les produits que vous utilisez

L'astuce... Plutôt que d'utiliser des produits surparfumés, ventilez régulièrement !

Quant à l'effet « décoration & bien-être », pensez aux plantes et, pourquoi pas, à la musique !



Pollution intérieure cherchez l'ennemi !

Les allergènes

Mis à part les produits d'entretien, les équipements et cosmétiques, **d'autres éléments sont source de pollution dans le logement :**

La poussière et les acariens présents, par exemple, dans les literies, les moquettes, les tapis... peuvent générer des troubles respiratoires (asthme...) ou de fortes allergies.

Evitez de surcharger votre intérieur de tapis, de recouvrir vos murs de tapisseries ou votre sol de moquette.

N'hésitez pas à secouer chaque jour, couettes, oreillers, couvertures... à l'extérieur.

La présence d'animaux domestiques accentue également les risques d'allergies (poils) et de pollution.

A savoir : plus il y a de personnes et d'animaux vivant dans le logement, plus il y a d'émission de dioxyde de carbone, il devient donc d'autant plus nécessaire d'appliquer toutes les bonnes astuces...

NETTOYER REGULIEREMENT et RENOUELER L'AIR

par **UNE AERATION QUOTIDIENNE** du logement.

Adoptez les bons réflexes...

Ménage/entretien

- Privilégiez des méthodes alternatives, en utilisant des produits naturels (*vinaigre pour nettoyer la baignoire...*).
- Evitez les moquettes et tapis, vecteurs de poussières et d'acariens.

Achat de produits (entretien, cosmétiques, produits phyto...)

- Prférez ceux qui comportent un des logos garantissant une moindre nocivité sur l'environnement.

Equipement/ déco

- Prférez les meubles en matière noble (*bois, pin...*).
- Evitez l'utilisation de bombes aérosols ou de parfums d'ambiance, bougies, encens... renseignez-vous sur les solutions alternatives.

Reconnaitre les produits dangereux



Irritant

Eviter tout contact avec la peau, les yeux, la bouche et les vêtements.



Inflammable

Ne pas le laisser au soleil ou près d'une source de chaleur.



Toxique

Toxique par contact, ingestion ou inhalation.



Explosif

Ne pas le laisser au soleil ou près d'une source de chaleur. Eviter les chocs.



Dangereux pour l'environnement
Particulièrement polluant.

Et bien sûr, toujours tenir hors de portée des enfants !

Les Réflexe Essentiels...

- **AERER QUOTIDIENNEMENT** les lieux de vie
- **VENTILER** ponctuellement pendant le ménage, la préparation des repas, la réalisation de travaux...etc
- **VERIFIER REGULIÈREMENT** la bonne marche de **La VMC** (*ventilation mécanique contrôlée*)

Grâce à toutes ces mesures, chacun de nous pourra réduire les risques de santé liés à la pollution intérieure.
Et un logement sain... c'est une famille en pleine santé !

Pollution intérieure

Actions collectives

Chacun peut agir

pour améliorer la qualité de l'air intérieur :

- **tout d'abord chez soi**, en s'informant et ayant les bons réflexes,
- **mais aussi, dans tous nos lieux de vie**, en menant des actions collectives.

Par exemple, dans les établissements scolaires, par l'intermédiaire des représentants de parents d'élèves, qui peuvent sensibiliser les chefs d'établissements et proposer de monter des projets pédagogiques autour de ce thème.

La CSF vous accompagne

dans les projets pour sensibiliser :

- les mairies,
- les administrations,
- les établissements scolaires
- les structures de transports collectifs,
- les bailleurs sociaux...

POUR QU'ENSEMBLE,

on améliore la qualité de l'air POUR TOUS.

*Un meilleur air pour tous,
c'est aussi une façon
de mieux vivre ensemble !*

N'hésitez pas à
contacter la CSF locale
pour toute question
visant à améliorer
la vie quotidienne
des familles ...

