

10 CONSEILS PRIORITAIRES...

La qualité de l'air à l'intérieur de nos habitations influence notre confort et notre santé. Quelques gestes simples peuvent nous aider à obtenir un air intérieur de meilleure qualité.

- 1. VENTILEZ/AÉREZ : un geste essentiel pour un climat intérieur sain. La ventilation permet d'éliminer l'air pollué de l'habitation (vapeur, odeurs, bactéries...) et amène de l'air frais (l'air intérieur est toujours plus pollué que l'air extérieur).**

- Aérez 2 fois par jour pendant 15 minutes en ouvrant les fenêtres (pensez à couper le chauffage de la pièce pendant ce temps).



- 2. NE FUMEZ PAS À L'INTÉRIEUR. La fumée de tabac = un cocktail mortel de polluants et cause de cancer !**

- Les enfants victimes du tabagisme passif sont plus souvent affectés par des troubles respiratoires (pneumonie, bronchite, asthme).



- 3. ÉVITEZ L'HUMIDITÉ EXCÉDENTAIRE DANS L'HABITATION.**

- Pensez à aérer quand : vous cuisinez, vous nettoyez le logement, vous lavez ou séchez vos vêtements, après avoir pris une douche ou un bain, après la nuit et quand l'eau se condense sur les vitres.

- Le taux d'humidité dans l'air idéal dans la maison est entre 40 et 70%.



- 4. ÉVITEZ L'UTILISATION DES PARFUMS D'AMBIANCE. Ils contiennent des Composés Organiques Volatils (COV) qui sont nuisibles pour la santé.**

- Ouvrez les fenêtres par l'arrière des habitations: l'air extérieur reste le meilleur remède contre les mauvaises odeurs.



- 5. FAITES CONTRÔLER RÉGULIÈREMENT CHAUDIÈRE ET CHAUFFE-EAU PAR UN SPÉCIALISTE AGRÉÉ.**

- Chaque année des gens meurent des suites d'intoxications au CO. Ce gaz provient le plus souvent de chauffe-eaux en mauvais état, ou de tuyaux d'évacuation mal raccordés ou non étanches. En cas de maux de tête, quittez immédiatement la pièce et aérez.



• Cuisiner, nettoyer, se laver et même respirer produit de la vapeur d'eau. Un ménage moyen peut en produire jusqu'à 12 litres par jour. Si cette eau n'est pas éliminée, elle s'accumule sous forme d'humidité dans les différentes pièces de la maison.

• Il existe une « ambulance verte », CRIPI, au service des Bruxellois qui repère, à l'intérieur des habitations, les polluants chimiques et biologiques qui peuvent être à la source de problèmes de santé. Infos : 02 563 17 17 ou www.environnement.brussels/crpi.

• Des labels fiables peuvent nous aider à sélectionner les produits les plus respectueux de l'environnement : www.ecolabel.be - www.marque-nf.com - www.natureplus.org.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- 6. PROTÉGEZ LES ENFANTS CONTRE L'EXPOSITION AU PLOMB qui présente un risque important pour leur santé. Dans les habitations anciennes principalement, les vieilles couches de peinture peuvent contenir du plomb. De même, d'anciennes conduites d'eau peuvent encore être en plomb.**

- Surveillez les enfants pour qu'ils ne mettent pas d'écailles de peinture en bouche.
- Remplacez les conduites de distribution d'eau au plomb.



- 7. ASPIREZ LES MATELAS à chaque changement de saison. Les acariens se cachent dans la literie et les tapis, et peuvent provoquer des allergies.**

- Aérez chambre et matelas au réveil: l'humidité produite en dormant favorise la croissance des acariens.



- 8. UTILISEZ CORRECTEMENT LES PRODUITS DE NETTOYAGE.**

- Ne dépassez pas les doses recommandées, cela n'améliore pas la qualité du nettoyage (surtout pour les produits concentrés).
- Ne mélangez pas les différents produits, cela peut être dangereux.
- Privilégiez l'usage de produits écologiques ou éco labellisés pour préserver l'environnement.



- 9. ÉVITEZ L'UTILISATION D'INSECTICIDES, ils contiennent des substances nocives pour la santé.**

- Utilisez une moustiquaire pour vous protéger des insectes indésirables.
- Évitez les diffuseurs électriques dans les chambres.



- 10. INFORMEZ-VOUS AVANT D'ACHETER : les meubles en bois et les plaques de copeaux agglomérés, certaines colles, peintures ou résines, contiennent parfois du formaldéhyde (cancérogène).**

- Des produits sans formaldéhyde existent.



Plus d'infos et de conseils ?

Surfez sur :

www.environnement.brussels/logement

VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR SAIN : 10 conseils



WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS

INFO



02 775 75 75
WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS