

## SALON - SALLE À MANGER

## SALON - SALLE À MANGER



Tapis

La poussière et les acariens s'installent dans les tapis et moquettes et peuvent provoquer certaines allergies

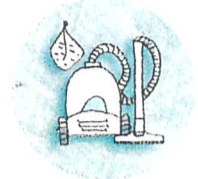
Nettoyer régulièrement les tapis avec l'aspirateur  
Limiter les tapis et les moquettes dans la maison



Plantes - Ficus

Le ficus est une plante très allergisante  
De la moisissure peut également se former à la surface de la terre du pot

Pour les personnes allergiques et asthmatiques, limiter les plantes allergisantes en intérieur



Aspirateur



Chat

Les poils (et autres : squames, urine...) d'animaux peuvent provoquer des allergies

Brosser ou laver régulièrement son animal et lui interdire l'accès aux chambres  
Éviter l'utilisation de traitements antiparasitaires pour les animaux domestiques



Cheminée à foyer ouvert

Les émissions de poussières, particules fines et autres gaz dans notre environnement intérieur et extérieur sont élevées avec ce système de chauffage

Privilégier les cheminées à foyer fermé, dotées d'un système performant et utiliser un combustible de bonne qualité



Aérer



Bougies parfumées, encens

Ces objets sont sources d'émission de produits chimiques nocifs pour la santé (ex : le benzène)

Limiter leur usage et aérer pour se débarrasser des odeurs



Aérer

## CUISINE

## CUISINE



Produits d'entretien

(eau de Javel, nettoyeur multiusage...)

Certains de ces produits contiennent des agents chimiques qui peuvent provoquer des allergies, des gênes respiratoires, des intoxications ou des brûlures

Limiter l'usage de ces produits, ne jamais faire de mélange et utiliser des produits moins toxiques comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude...



Vinaigre blanc



Chaudière (gaz)

Un mauvais entretien de la chaudière peut entraîner l'émission de gaz nocifs pour la santé, comme le monoxyde de carbone

Faire un entretien régulier des chaudières  
Ne jamais boucher le système d'aération  
Aérer régulièrement la pièce



Entretien OK !



Moisissures

Le développement de moisissures dans une maison peut avoir des effets irritants et allergisants  
Il peut également provoquer des gênes respiratoires

L'humidité dans un logement est la cause principale de l'apparition de moisissures  
Veiller à une bonne aération du logement et au bon fonctionnement de la ventilation



Aérer

## BUREAU

## BUREAU



**Cendrier,  
fumée de cigarette**

À l'intérieur, les composés de la fumée se déposent sur les différents objets présents dans une pièce (tapis, moquette, rideaux, vêtements...), et continuent à polluer l'air intérieur, bien après qu'une cigarette est éteinte

Inciter les personnes à ne pas fumer à l'intérieur



**Aérer**



**Appareil  
de chauffage d'appoint**  
(poêle à pétrole par exemple)

Certains de ces types de chauffage entraînent l'émission de gaz polluants (ex : monoxyde de carbone)

Limiter l'utilisation de ce type de chauffage  
S'assurer que la pièce chauffée soit correctement ventilée  
L'oxygène est indispensable à une bonne combustion

## SALLE DE BAINS

## SALLE DE BAINS



**Étendage**

L'humidité dégagée par les tissus mouillés peut engendrer des moisissures dans une pièce

Utiliser la vitesse d'essorage la plus élevée  
Étendre au maximum le linge à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée



**Aérer**



**Produits cosmétiques**  
(laque, déodorant...)

Ces produits peuvent provoquer des allergies, des gênes respiratoires et des irritations

Limiter leur usage et préférer des produits sans parfum et labellisés



**Labels**



**Bouches d'aération  
calfeutrées**

Boucher un conduit d'aération empêche l'air de se renouveler, induisant ainsi une mauvaise qualité de l'air intérieur liée au confinement de la pièce

Veiller à ne pas obstruer ces bouches d'aération et à les nettoyer régulièrement

## CHAMBRES

## CHAMBRES



**Doudous, peluches**

Les peluches piègent très facilement la poussière et les acariens, qui sont allergisants

Les laver régulièrement et éviter de les laisser dans des lieux poussiéreux, humides...

## CHAMBRES

## CHAMBRES



Rideaux

Comme les peluches, les tissus de rideaux favorisent l'accumulation de poussières, d'acariens...

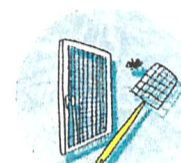
Les laver régulièrement



Diffuseurs de parfum ou d'antimoustique

Ces diffuseurs entraînent l'émission de composés chimiques volatils ou toxiques dans l'air

limiter leur usage  
 Ouvrir la fenêtre  
 Installer des moustiquaires  
 Les huiles essentielles peuvent être utilisées avec parcimonie si elles ne sont pas brûlées



Tapette



Acariens

Les acariens peuvent être une source d'allergènes. Ils sont la première cause d'allergies respiratoires, ORL et oculaires.

Laver le linge de lit régulièrement à 60°C permet d'éliminer les allergènes et les acariens.  
 Attention également à l'humidité et à la température de la chambre. Trop élevées, elles favorisent leur prolifération.



Aérer

## COULOIR

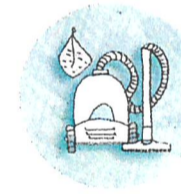
## COULOIR



Balai

La poussière et les acariens sont remis en suspension dans l'air et peuvent être sources d'allergies.

Préférer l'aspirateur au balai, si possible.  
 Un linge humide ou la microfibre piègent les poussières.  
 Les aspirateurs équipés d'un filtre (HEPA) sont très efficaces contre les poussières les plus fines.



Aspirateur



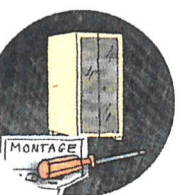
Peintures et autres produits de bricolage

Ces produits sont utilisés pour la décoration de notre intérieur. Ils dégagent des composés organiques volatils (formaldéhyde, benzène...) pendant plusieurs semaines après leur utilisation. Ils peuvent occasionner des gênes respiratoires.

Aérer lors de la pose.  
 Se protéger lors de l'utilisation de tels matériaux (masque, gants...).  
 Préférer les produits écologiques (peintures naturelles...) ou labellisés (étiquette « émissions dans l'air intérieur », classe A+).  
 Stocker ces produits dans un local aéré.  
 Attention, la dangerosité des produits est indiquée par un pictogramme.



Labels



Mobilier et aménagement

Les colles utilisées dans la conception de meubles en bois aggloméré ou contreplaqué dégagent des COV (composés organiques volatils). On retrouve également des retardateurs de flamme dans les canapés, par exemple.

Aérer lors du montage.  
 Il est conseillé de laisser des meubles neufs dehors, ou dans le garage, quelques semaines avant de les installer dans sa maison.  
 Privilégier des meubles en bois brut ou le mobilier d'occasion.



Aérer

## EXTÉRIEUR

## EXTÉRIEUR

**Écobaue**

Brûler des déchets verts est source de polluants particulièrement nocifs pour la santé (COV, HAP, poussières)  
Le saviez-vous ? : brûler 50 kg de déchets verts par an produit 900 fois plus de CO<sub>2</sub> qu'un trajet de 20 km jusqu'à la déchetterie

En cas de gros volumes, apporter ses déchets verts à la déchetterie, ils seront ensuite valorisés  
Sinon, les composter  
L'écobaue est interdit dans la plupart des agglomérations, le pratiquer expose à des contraventions

**Pollen d'arbres**

(bouleau, cyprès, platane...)

Le pollen des fleurs de certains arbres comme le bouleau peut provoquer de fortes allergies

Une personne allergique doit éviter la proximité de ces arbres et la contamination de son domicile  
- laisser ses vêtements d'extérieur à l'entrée  
- laver ses cheveux le soir...

**Ambrosie/graminées**

L'ambrosie est une plante envahissante très allergisante par son pollen lors de sa floraison (entre août et septembre)  
Le pollen de graminées est responsable de nombreuses allergies entre avril et août, en fonction des régions

Arracher l'ambrosie si elle est déjà présente dans le jardin, avant qu'elle ne soit en fleurs  
Son arrachage est obligatoire dans certaines agglomérations  
Le risque d'allergie aux pollens est indiqué quotidiennement sur le site internet des associations agréées de surveillance de la qualité de l'air (Atmo)

**Pétrole, allume-feu**

La combustion de produits à base de pétrole émet des gaz nocifs dans l'air

Allumer un barbecue ne nécessite pas l'ajout de produits : limiter au maximum leur utilisation

**Pesticides**

(insecticides, herbicides, fongicides au jardin ou à la maison)

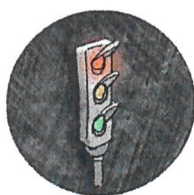
Ces produits peuvent provoquer des gênes respiratoires, des allergies et des problèmes cutanés  
Un certain nombre d'entre eux sont aussi des perturbateurs endocriniens

Utiliser des produits écologiques pour se débarrasser des nuisibles  
Se renseigner sur les bonnes associations de plantes qui limitent leur développement

**Voiture du foyer**

Le transport automobile est en partie responsable de la pollution atmosphérique

Privilégier les transports doux (vélo, marche, transports en commun)  
Pratiquer l'écoconduite (réduire sa vitesse, éviter de pousser le régime du véhicule, limiter l'usage de la climatisation...)  
Pratiquer le covoiturage

**Vélo****Trafic routier**

Le trafic routier est responsable d'émissions de particules fines, d'oxyde et de dioxyde d'azote

Éviter d'ouvrir les fenêtres donnant sur une rue passante aux heures de pointe