

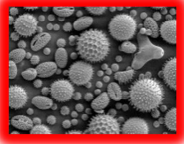
# Un habitat plus sain

Air vicié

Température : 18 - 21°C  
Hygrométrie : 40 - 60%



Meubles à faibles émissions de COV



Air neuf

Air neuf

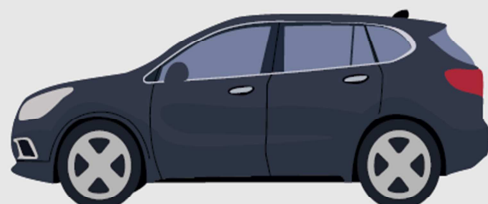


Meubles à faibles émissions de COV

Air neuf



Vérification





Limiter l'accès de vos animaux aux chambres afin d'éviter la dispersion d'allergènes et réduire l'exposition et la sensibilisation.



Réguler dans la mesure du possible la température (entre 18 et 21°C) et l'humidité relative dans l'air (entre 40 et 60%) afin d'assurer un confort optimal des habitants et se prémunir du développement de moisissures.



Le tabac est le 1er polluant de l'air intérieur.



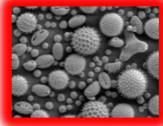
Assurer un bon renouvellement de l'air afin de permettre une évacuation correcte de l'humidité - génératrice de moisissures - et éviter la stagnation des polluants chimiques et biologiques (bactéries, virus, allergènes...).



Une maintenance annuelle des dispositifs de combustion est obligatoire afin d'éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone (CO).



Les travaux de peinture, pose de parquet, ..., génèrent une grande quantité de COV et de formaldéhyde, qui sont très irritants pour les voies respiratoires. Si possible, privilégier les matériaux avec étiquetage A+ et aérer le plus possible, voire ne plus occuper la pièce pendant quelques temps.



En cas d'allergie aux pollens, privilégier une aération avant le lever et après le coucher du soleil. Se rincer les cheveux le soir, car le pollen se dépose en grand nombre sur les cheveux.



Pour les punaises de lit, blattes, rongeurs : faites traiter tout le logement et tout l'immeuble par une société spécialisée ; limitez le stockage alimentaire, surveillez les emballages (blattes); veillez à ce que les poubelles soient fermées.



Limiter le nombre et le stockage de produits ménagers au domicile très émissifs en composés organiques volatils (COV). Privilégier un seul produit ménager éco-labélisé.

Il faut éviter l'utilisation de vaporisateur ou pulvérisateur afin de limiter la formation d'aérosol pouvant être inhalé et ainsi irriter les voies respiratoires.

Les huiles essentielles émettent également des composés organiques volatils dans l'air intérieur.

Les huiles essentielles et le vinaigre blanc ne constituent pas un moyen de lutte contre le coronavirus.

Lorsqu'une personne atteinte de Covid-19 est présente au domicile, se reporter aux recommandations des autorités sanitaires.



Si des moisissures apparaissent, les nettoyer avec un détergeant usuel en se protégeant les voies respiratoires et en solutionnant la cause d'humidité. Le nettoyage ne doit pas être fait par des personnes sensibles (enfants, personnes âgées, femmes enceintes, personnes allergiques ou atteintes de pathologies chroniques...).



Une aération quotidienne de 10 – 15 min, matin et soir, toute l'année, en plus d'une ventilation efficace, est recommandée par l'OMS afin de limiter l'humidité et l'accumulation de polluants, notamment les COV, dans le logement. En période

de Covid-19, il est recommandé d'augmenter la fréquence d'aération : aérer chaque pièce occupée 10 minutes toutes les heures.



Limiter le nombre de plantes dont la terre est un réservoir de moisissures et faire attention aux espèces à potentiel allergisant ou toxique.



Envelopper le matelas dans une housse anti-acariens sans acaricide. Remplacer le sommier tapissier par un sommier à lattes. Remplacer la literie en plume par de la literie synthétique lavable. Éliminer au maximum les niches à poussière (moquette, étagères ouvertes, bibelots...)