



HALTE A LA POLLUTION INTERIEURE

Introduction p.2

Le monoxyde de carbone p.3

Aération & ventilation p.4

Humidité & moisissures p.5

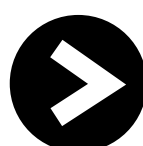
Le tabagisme actif & passif p.6

Les polluants biologiques p.7

Les produits d'ameublement
& de décoration p.8

Les produits d'entretien p.9

Les sources de pollution
intérieure p.10



HALTE A LA POLLUTION INTERIEURE

Nous passons en moyenne 22h/24h en espace clos ou semi clos, que ce soit dans les logements, les transports, les lieux de travail ...

Si on n'y prend pas garde, l'air respiré peut avoir un impact sur la santé.

CHAQUE JOUR, ENVIRON 14 000 LITRES D'AIR TRANSITENT PAR NOS VOIES RESPIRATOIRES

DES GESTES DE PRÉVENTION EXISTENT !



LE BON GESTE



ATTENTION !



BON POUR L'ENVIRONNEMENT

SUIVEZ LES GUIDES !

LES PRINCIPALES SOURCES DE POLLUTION DE L'AIR INTERIEUR

L'ACTIVITE HUMAINE



LES APPAREILS A COMBUSTION



LES MATERIAUX DE CONSTRUCTION



LES MATERIAUX DE DECORATION



LES POLLUANTS BIOLOGIQUES



L'AIR EXTERIEUR



ARTISTIQUE JULIEN JEANVIERE

LE MONOXYDE DE CARBONE

Les intoxications au monoxyde de carbone concernent tout le monde ...
Les bons gestes de prévention aussi !

Ne pas obstruer les conduits de cheminée
Ne pas boucher les systèmes de ventilation



Ne pas utiliser un chauffage d'appoint en continu

Pour votre sécurité, faites ramoner deux fois par an les conduits de cheminée



Nettoyez les grilles et les bouches d'aération

Faites vérifier et entretenir au moins une fois par an toute installation de chauffage et de production d'eau chaude et appareil de combustion



Le monoxyde de carbone (CO) résulte d'une combustion incomplète. C'est un gaz invisible, inodore, toxique et mortel. Il intoxique gravement chaque année 5000 personnes, dont 90 en décèdent. Il se substitue à l'oxygène dans le sang et empêche l'oxygénation des organes. Il peut être mortel en quelques minutes.

Tous les combustibles peuvent produire du monoxyde de carbone : bois, charbon, gaz, fioul, ... Les installations à l'origine des intoxications font parties de notre vie quotidienne : appareils de chauffage (chauffage d'appoint, cheminée), de cuisson, de production d'eau chaude au gaz.

CO



On distingue deux types d'intoxication : l'intoxication faible et chronique, qui peut se manifester par des maux de tête, des nausées, de la fatigue, une confusion mentale ; et l'intoxication rapide et aigüe, qui entraîne des vertiges, une perte de connaissance, des problèmes musculaires, des troubles du comportement, voire le coma ou le décès.

LES SYMPTOMES POSSIBLES

Maux de tête, nausées ou vomissements peuvent être les signes de la présence de CO dans un logement. Dans ce cas :

- ✓ Aérez immédiatement les locaux
- ✓ Arrêtez les appareils à combustion (chauffage, chauffe-eau)
- ✓ Évacuez les locaux
- ✓ Appelez les secours : 112 (numéro d'urgence européen), 18 (pompiers) ou 15 (SAMU)

Ne réintégrez pas les lieux avant d'avoir reçu l'avis d'un professionnel du chauffage ou des sapeurs pompiers.

ARTISTIQUE JULIEN JEANVIERE

AERATION ET VENTILATION

Agir sur la qualité de l'air intérieur, c'est avant tout aérer et ventiler !



L'AÉRATION et la VENTILATION ont pour but de préserver la qualité de l'air intérieur en évacuant l'air vicié et l'humidité produite par les occupants et leurs activités pour éviter des dégradations du bâtiment.

AÉRER : OUVRIR LA FENÊTRE ET FAIRE ENTRER L'AIR

Aérer la maison en ouvrant les fenêtres 2 fois par jour pendant au moins 15 min, même en hiver ou lorsqu'il pleut ...



Une famille de 4 personnes produit en une journée environ 10L d'eau par jour !

VENTILER : RENOUVELER L'AIR EN PERMANENCE GRÂCE À UN SYSTÈME



LA VENTILATION À TIRAGE NATUREL
Grille du bas : AIR NEUF entrant
Grille du haut/conduit vertical : AIR VICIÉ sortant

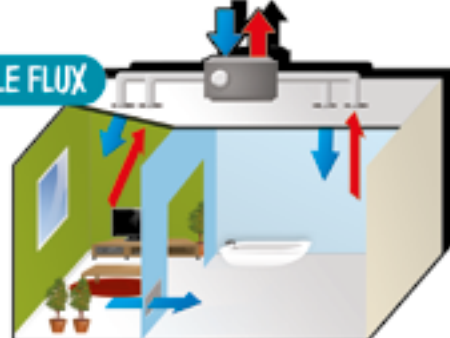
SIMPLE FLUX

LA VENTILATION MÉCANIQUE CONTRÔLÉE (VMC)
Crée une circulation permanente de l'air extrait par un moteur (beaucoup plus efficace surtout dans les bâtiments bien isolés).
Il existe des VMC simple flux et VMC double flux.

QUEL QUE SOIT LE TYPE DE VENTILATION :

- N'obstruez pas les grilles
- Vérifiez les systèmes
- Chauffez en continu
- Aérez les pièces humides (cuisine, douche ...)

DOUBLE FLUX



Pour en savoir plus, découvrez le site "L'AIR C'EST MON AFFAIRE"

<http://www.lairemonaffaire.net>



ARTWORK : JULIEN JEANVIERNE



HALTE À LA POLLUTION INTÉRIEURE
CRÉATION ORIGINALE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ALSACE
AVEC LE SOUTIEN DE SES PARTENAIRES



HUMIDITÉ ET MOISSISSURES

L'humidité et les moisissures concernent tout le monde ...
Les bons gestes de prévention aussi !



La présence d'humidité dans un logement va favoriser le développement de moisissures et la prolifération de blattes et d'acariens qui vont augmenter les manifestations allergiques (eczémas, asthmes, rhinites ...)



LES CONSEILS DE PREVENTION

- ✓ Aérez la maison en ouvrant les fenêtres 2 fois par jour pendant au moins 15 minutes (même en hiver et lorsqu'il pleut). La concentration des polluants est ainsi réduite.
- ✓ Aérez les pièces où vous produisez beaucoup de vapeur d'eau ou dans lesquelles vous êtes nombreux (en particulier la cuisine et la salle de bain).
- ✓ Limitez le degré d'humidité à l'intérieur entre 40%-60% et préférez une température constante de 19°C, propice à une bonne qualité de l'air. Pour contrôler ces paramètres, un hygromètre et un thermomètre sont bien utiles.
- ✓ Évitez les écarts de températures dans le logement qui génèrent de la condensation sur les murs les plus froids et favorisent le développement de moisissures.
- ✓ Étendez votre linge de préférence à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée.

À TESTER !



Vérifiez le bon fonctionnement de la ventilation (VMC ou naturelle) en plaçant un papier contre la bouche d'aération (cuisine, salle de bain, WC), le papier doit rester collé. Dans le cas contraire, signalez-le pour qu'une réparation soit faite.

LES CONSEILS POUR RÉGLER LES PROBLÈMES DE MOISSISSURES :

Recherchez la cause du problème (dégât des eaux, humidité excessive). Nettoyez avec une éponge imbibée d'eau de javel (1 dose de javel pour 10 doses d'eau claire) et laissez agir 24h.
Lessivez ensuite la surface pour enlever les moisissures.

ARTWORK : JULIEN JEANVIERNE



HALTE À LA POLLUTION INTÉRIEURE
CRÉATION ORIGINALE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ALSACE
AVEC LE SOUTIEN DE SES PARTENAIRES



LE TABAGISME ACTIF ET PASSIF

La fumée de tabac touche tout le monde ...
Les bons gestes de prévention aussi !



Le tabac reste le principal polluant à l'intérieur des logements.
La fumée de tabac contient 4000 composés chimiques dont le monoxyde de carbone, le formaldéhyde, des irritants, des produits cancérigènes, des métaux lourds ...

La fumée est extrêmement dangereuse pour le fumeur et son entourage.
Elle est absorbée par les murs, le mobilier, les tissus puis ses polluants sont relargués progressivement.

4000

COMPOSÉS CHIMIQUES

Acroléine, Acétone, Méthanol,
Pyrène, Naphtalène, Nicotine,
Cadmium, Monoxyde de Carbone,
Benzopyrène, Ammoniac, Arsénic,
Phénol, Butane, DDT, Goudrons,
Plomb, Mercure,
Polonium 210,
Formiate d'Isoamyle,
Gamma Ocalactone,
Glycérine, Scléroïde,
Acide Citrique,
Hexanoate d'Éthyle,
Méthoxybenzaldéhyde,
Phénylacétaldéhyde, ...

LES EFFETS SUR LA SANTÉ

À court terme, les risques encourus sont des irritations des yeux
et des voies respiratoires

À long terme, les risques encourus sont des maladies respiratoires
et cardiaques. Elles touchent aussi les non fumeurs,
à commencer par les jeunes enfants et les femmes enceintes
exposés à la fumée de tabac

FAISONS DE NOTRE INTÉRIEUR UN ENVIRONNEMENT SANS TABAC !

- ✓ Ne fumez pas dans les endroits clos
- ✓ Aérez la maison en ouvrant les fenêtres 2 fois par jour
pendant au moins 15 minutes
- ✓ Ne masquez pas les odeurs avec des parfums d'ambiance
(encens, désodorisant ...)

La Mutualité Française Alsace peut vous informer et vous aider.
Connectez vous sur :
www.prioritesantemutualiste.fr



ARTISTIQUE ALLEN JEANVINE



**HALTE À LA
POLLUTION
INTÉRIEURE**
CRÉATION ORIGINALE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ALSACE
AVEC LE SOUTIEN DE SES PARTENAIRES



LES POLLUANTS BIOLOGIQUES

Les polluants biologiques concernent tout le monde ...
Les bons gestes de prévention aussi !



LES CONSEILS DE PREVENTION

- ✓ Aérez la maison en ouvrant les fenêtres 2 fois par jour pendant au moins 15 minutes
(même en hiver et lorsqu'il pleut). La concentration des polluants est ainsi réduite
- ✓ Aérez les lits quotidiennement
- ✓ Maintenez une température constante de 19°C
- ✓ Évacuez les ordures ménagères régulièrement pour éviter l'apparition de blattes



... POUR LES PERSONNES ALLERGIQUES

- ✓ Passez régulièrement l'aspirateur et privilégiez les appareils dotés de filtres HEPA
(Haute Efficacité pour les Particules Aériennes)
- ✓ Préférez les revêtements et sols lavables, les sommiers à lattes
Lavez les couettes, les oreillers et les peluches tous les 3 mois à 40°
- ✓ Interdisez l'accès des animaux domestiques dans les chambres à coucher

Un Conseiller Médical en Environnement Intérieur peut intervenir à votre domicile
pour des conseils personnalisés. Parlez-en à votre médecin traitant.
www.cmei-france.fr



ARTISTIQUE ALLEN JEANVINE



**HALTE À LA
POLLUTION
INTÉRIEURE**
CRÉATION ORIGINALE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ALSACE
AVEC LE SOUTIEN DE SES PARTENAIRES



LES PRODUITS D'AMEUBLEMENT ET DE DECORATION

Ils contiennent de nombreuses substances chimiques.
Voici quelques conseils ...



Lorsque vous faites appel à un professionnel pour des travaux, exigez des informations sur la nature des produits utilisés!

LES COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS (COV)

Les COV sont largement utilisés dans la fabrication de nombreux produits, de matériaux d'aménagement et de décoration : peintures, vernis, colles, nettoyeurs, bois agglomérés, moquettes, tissus neufs ...

Les COV s'évaporent très rapidement à température ambiante et sont souvent plus nombreux et plus concentrés à l'intérieur qu'à l'extérieur. Ils peuvent être irritants et altérer notre santé.

Après avoir réalisé des travaux ou acheté de nouveaux meubles, il est important d'aérer son logement ! Optez pour les matériaux et les produits les moins nocifs pour votre habitat.

Pour ça, c'est très simple : **LISEZ LES ÉTIQUETTES !!**

E1 Pour les panneaux de bois agglomérés

A Pour les produits de construction, de décoration et sur les meubles (privilégiez A+)

Pour en savoir plus, connectez-vous sur :

www.ademe.fr

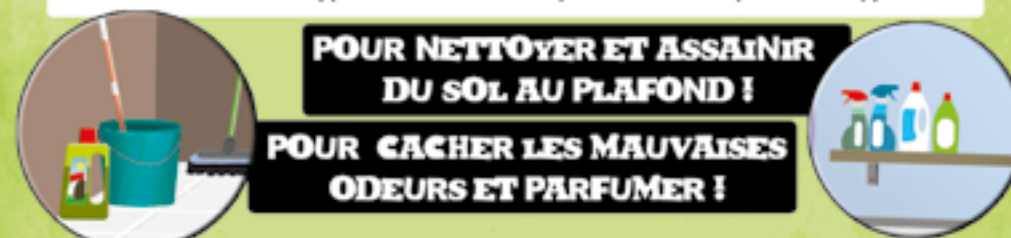


ARTWORK : JULIEN JEANVINE

LES PRODUITS D'ENTRETIEN

Ils contiennent de nombreuses substances chimiques.
Voici quelques conseils ...

Les industriels ont développé une offre variée de produits aux multiples vertus apparentes :



Tous ces produits nous paraissent inoffensifs sur le plan de la santé et de l'environnement. Or, ils ne sont, dans la majorité des cas, ni respectueux de l'environnement, ni soucieux de leurs utilisateurs, voire dangereux.



NOUVEAUX PICTOGRAMMES DEPUIS 2008

LES CONSEILS DE PREVENTION

1 AVANT D'ACHETER UN PRODUIT, POSEZ-VOUS CERTAINES QUESTIONS

Ai-je vraiment besoin de ce produit ?
Le produit contient-il un symbole de danger ?
Existe-t-il des solutions alternatives ?

2 UTILISEZ LES PRODUITS EN LIMITANT LES RISQUES POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

Respectez les consignes d'utilisation, les doses préconisées et les conditions de stockage. Privilégiez les produits avec écolabels.



3 ÉVITEZ LES PRODUITS (AÉROSOLS, BOUGIES PARFUMÉES, DÉSODORISANTS POUR TEXTILES ...) QUI MASQUENT LES ODEURS MAIS NE PURIFIENT EN RIEN L'AIR INTÉRIEUR. BIEN AU CONTRAIRE ...

4 AÉREZ L'INTÉRIEUR EN OUVRANT LES FENÊTRES LORS DU NETTOYAGE

5 FABRIQUEZ VOUS-MÊME VOS PRODUITS MÉNAGERS

On peut confectionner soi-même des produits d'entretien simples, bon marché, plus respectueux de la santé et de l'environnement avec des produits de base :



Téléchargez votre guide sur le site de la CHAMBRE DE CONSOMMATION

http://www.cca.asso.fr/pdf/Le_grand_menage.pdf

ARTWORK : JULIEN JEANVINE

LES SOURCES DE POLLUANTS INTERIEURS



POLLUTION EXTERIEURE



- L'ACTIVITE HUMAINE**
 tabagisme, utilisation de produits ménagers et de bricolage, de produits d'hygiène, de cosmétiques et l'humidité
- LES APPAREILS A COMBUSTION**
 chauffage, chauffage d'appoint, chauffe-eau, cuisinière
- LES MATERIAUX DE DECORATION**
 mobilier et revêtements divers
- LES MATERIAUX DE CONSTRUCTION**
 divers composants : isolants, bois traités, vernis et colles
- LES POLLUANTS BIOLOGIQUES**
 acariens, moisissures, animaux domestiques
- L'AIR EXTERIEUR**
 trafic routier, rejets industriels, activités agricoles ...



Pour connaître la qualité de l'air extérieur en Alsace, consultez le site
aspa
www.atmo-alsace.net

ARTWORK : JULIEN JEANVOINE