

# L'AIR INTÉRIEUR

*Comment préserver sa qualité ?*



*Liberté • Egalité • Fraternité*  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
HAUTS-DE-FRANCE

votre parten'air  
**Atmo**  
HAUTS-DE-FRANCE

The logo for Atmo Hauts-de-France, featuring the text "votre parten'air" above "Atmo" and "HAUTS-DE-FRANCE" below. To the right of the text is a graphic consisting of several curved lines in blue, green, yellow, and red.

# LE SAVIEZ-VOUS ?



**15 000 L**

*d'air respiré en moyenne par personne par jour.*



**80 %**

*de notre temps passé en intérieur (logements, écoles, bureaux, moyens de transports...) alors que l'air intérieur est souvent 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.*



**50 À 75 L**

*d'eau évaporée chaque semaine dans un logement occupé par 4 personnes (respiration, transpiration...).*



**10 MIN**

*d'aération pour renouveler l'air d'une pièce.*



**4000**

*composés chimiques contenus dans la fumée de tabac, dont au moins 50 cancérigènes.*

*Dans ce guide, retrouvez nos astuces pour :*



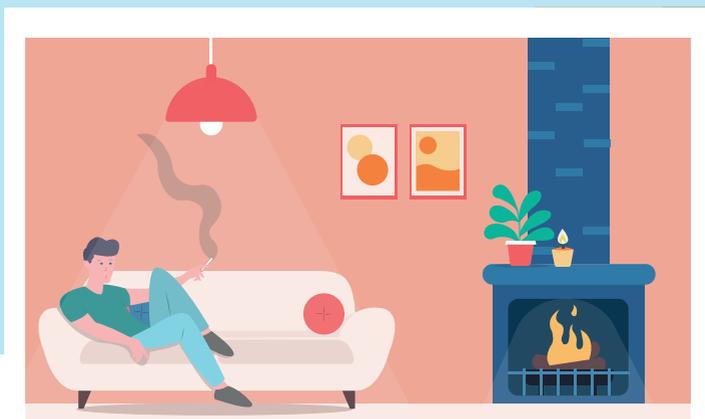
**RÉPÉRER** LES SOURCES POLLUANTES



**AGIR** POUR MIEUX RESPIRER



# DANS MON SALON



## REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍

**Tabac** : particules, COV, CO et agents irritants

**Canapé, coussins, tapis...** : poussières et acariens

**Bougies parfumées, encens...** : particules, COV, CO et agents irritants

**Plantes, fleurs** : allergisantes selon l'espèce, pollens, moisissures

**Cheminée** : HAP, particules fines, CO



Lexique p.11

## AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



**Aérer au moins 10 minutes même si vous chauffez.**

*Diminuer de préférence le chauffage lors de l'aération.*



**Aspirer régulièrement.**

*Préférer un aspirateur avec filtre HEPA.*



**Renouveler l'eau des vases.**

*Gratter la terre des plantes pour limiter les moisissures.*



**Privilégier les appareils de chauffage bois**

**«Flamme Verte» (7★ ou équivalent).**

*Ne pas utiliser en continu un chauffage d'appoint.*



**Éviter les parfums d'intérieur.**

*Aérer plutôt 2 fois par jour pendant 10 min.*

# DANS MA CUISINE



## REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍



Lexique p.11

**Cuisson des aliments :** particules, NOx et CO si dysfonctionnement

**Poubelle :** moisissures, prolifération d'insectes

**Évier, corbeille de fruits :** moisissures

**Produits ménagers :** COV, agents irritants ou allergisants

## AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



**Aérer** lors de la cuisson.



**Si présence d'une hotte, entretenir le filtre.**

*Nettoyer les entrées d'air et les bouches d'extraction, ne pas les obstruer.*



**Préférer une poubelle avec couvercle.**

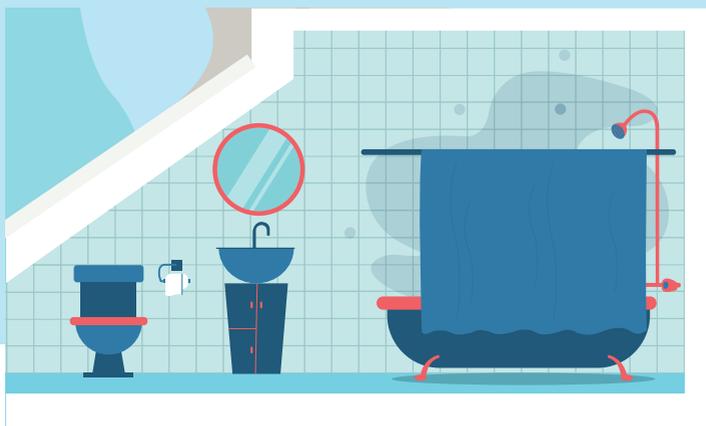
*En présence d'insectes, vider et nettoyer la poubelle.*



**Privilégier des produits naturels pour nettoyer.**

*Repérer les labels écologiques et respecter les dosages (cf labels p.10).*

# DANS MA SALLE DE BAIN



## REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍



Lexique p.11

**Vapeur d'eau :** humidité, moisissures

**Meubles en bois aggloméré :** COV (dont formaldéhyde)

**Chauffe-eau :** particules, NOx, CO en cas de dysfonctionnement

**Produits d'hygiène et cosmétiques :** COV, agents irritants ou allergisants

## AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



**Aérer** après une douche ou un bain.



**Nettoyer** les surfaces présentant des moisissures.

*Dans ce cas spécifique, s'aider d'eau de javel diluée pour plus d'efficacité. Pour les autres cas, privilégier les produits naturels.*



**Maintenir** une température entre 18 et 22°C.

*Étendre le linge pour réduire l'humidité.*



Faire **entretenir** le chauffe-eau une fois par an par un professionnel.

# DANS MA CHAMBRE



## REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍

**Matelas, oreillers, peluches...** : poussières et acariens

**Mobilier et décoration** : COV (dont formaldéhyde)

**Animaux** : allergènes

**Linge sale** : acariens et allergènes



Lexique p.11

## AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



**Aérer** pour évacuer l'humidité (transpiration).



**Laver** régulièrement le linge de lit à 60°C.

*Allergique ? Privilégiez une housse anti-acariens.*



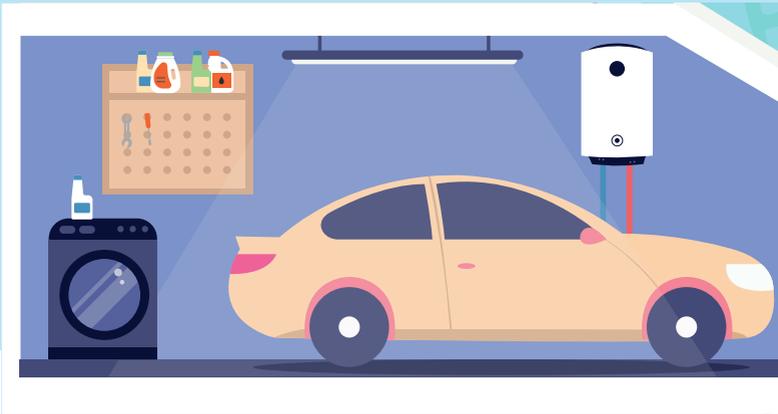
**Opter** pour des sols lisses plutôt que la moquette en cas d'allergie ou d'asthme.

*Aspirer régulièrement et éviter les bombes aérosols.*



**Éviter** les animaux et les plantes dans les chambres.

# DANS MON GARAGE



## REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍



Lexique p.11

**Chaudière** : particules, NOx et CO si peu entretenue

**Produits d'entretien** : COV, agents irritants ou allergisants

**Voiture** : particules, hydrocarbures, NOx et CO

## AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



**Aérer** après le nettoyage ou le bricolage.



**Entretien** sa chaudière.

*Faire ramoner les conduits une fois par an minimum.*



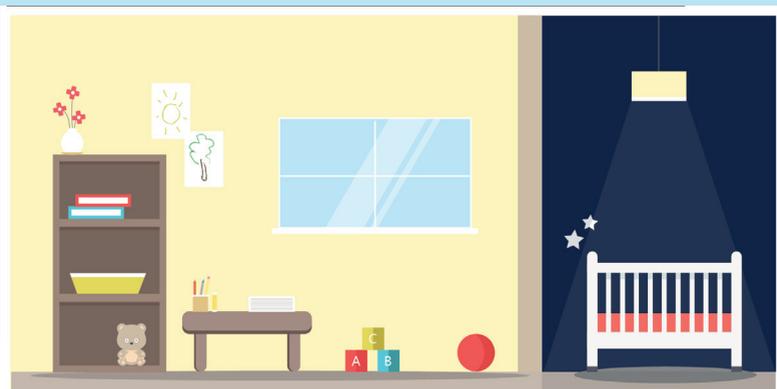
**Refermer** correctement les produits pour limiter les émanations.

*Eviter les aérosols et privilégier les produits labellisés.*



**Porter** des équipements adaptés pour nettoyer ou bricoler.

# À LA CRÈCHE/ÉCOLE



## REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES

**Matériaux :** COV

**Activités manuelles :** COV

**Dortoir :** humidité, confinement, acariens

**Mobilier :** COV (dont formaldéhyde)

**Travaux :** COV, particules, poussières



Lexique p.11

## AGIR POUR MIEUX RESPIRER



**Aérer** après la sieste, après une activité ou pendant la récréation.



**Consulter** les étiquettes des matériaux et préférer des produits labellisés. (cf labels p.10)



**Prévoir** 1 à 4 semaines d'aération après travaux et avant l'occupation de la pièce par les enfants.  
*Prévoir un nettoyage humide pour éviter les poussières.*

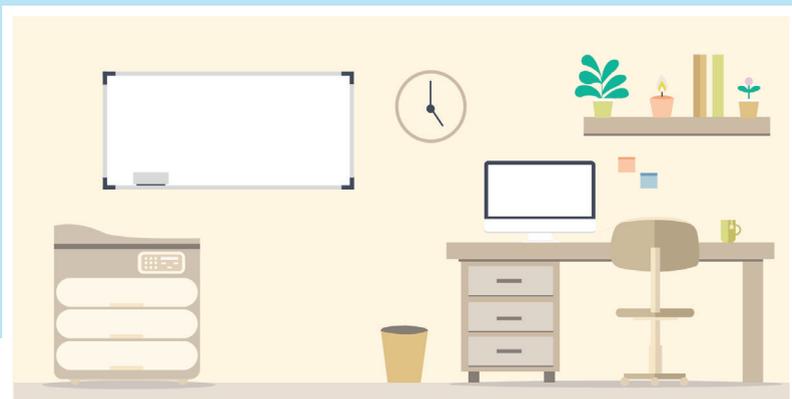


**Privilégier** les meubles peu émissifs.  
*Stocker le mobilier dans une autre pièce 4 semaines avant installation dans la classe/crèche.*



**Choisir** des produits peu émissifs lors d'activités.

# AU TRAVAIL



## REPÉRER LES SOURCES POLLUANTES 🔍

**Ordinateur :** RFB (substances chimiques dans les composants)

**Imprimante, photocopieur :** COV, ozone

**Tableau blanc :** COV (marqueurs)

**Plantes, fleurs :** allergisantes selon l'espèce, pollens, moisissures

**Parfum d'intérieur :** COV, agents irritants ou allergisants



Lexique p.11

## AGIR POUR MIEUX RESPIRER ✓



**Aérer 10 à 15 minutes par jour.**



**Vérifier que l'imprimante comprend un filtre à ozone.**

*Assurer un entretien régulier de votre photocopieur.*



**Utiliser des marqueurs peu émissifs, sans solvant.**

*Privilégier des fournitures éco-responsables.*



**Changer le terreau des plantes régulièrement.**

*Ne pas utiliser de pesticides.*



**Éviter les parfums d'intérieur.**

*Aérer plutôt 2 fois par jour pendant 10 min.*

# ACHETER MALIN POUR UN AIR PLUS SAIN

## MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

Revêtements de sols, muraux et peintures, mobilier et ameublement



OEKO-TEX®  
CONFIDENCE IN TEXTILES  
STANDARD 100



## PRODUITS D'ENTRETIEN



Retrouvez plus de labels dans notre guide "Qualité de l'Air Intérieur & Construction/Rénovation".

[www.atmo-hdf.fr](http://www.atmo-hdf.fr)

## @ CONTACTS UTILES

**Conseillers Médicaux en Environnement Intérieur** : [www.cmei-france.fr](http://www.cmei-france.fr)  
**Agence Régionale de Santé Hauts-de-France** : [www.hauts-de-france.ars.sante.fr](http://www.hauts-de-france.ars.sante.fr)  
**Ademe Hauts-de-France** : [www.hauts-de-france.ademe.fr](http://www.hauts-de-france.ademe.fr)  
**Conseil régional des Hauts-de-France** : [www.hautsdefrance.fr](http://www.hautsdefrance.fr)  
**Dreal Hauts-de-France** : [www.hauts-de-france.developpement-durable.gouv.fr](http://www.hauts-de-france.developpement-durable.gouv.fr)



## POUR EN SAVOIR PLUS

**Santé Publique France** : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)  
**ANSES** : [www.anses.fr](http://www.anses.fr)  
**ANAH** : [www.anah.fr](http://www.anah.fr)



## REMERCIEMENTS

**Docteure Béatrice Benabes, allergologue à Amiens,  
Vice présidente d'Atmo Hauts-de-France.  
Préfet de la Région Hauts-de-France/DREAL Hauts-de-France, financement  
dans le cadre du troisième Plan Régional Santé Environnement**

## LEXIQUE

**COV** : Composés Organiques Volatils  
**CO** : Monoxyde de carbone  
**HEPA** : Haute Efficacité de filtration des Particules Aériennes  
**HAP** : Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques  
**NOx** : Oxydes d'azote  
**RFB** : Retardateurs de Flamme Bromés

*Dans ce guide, retrouvez toutes les bonnes pratiques  
pour améliorer votre qualité de l'air...*



*...chez vous, au travail ou encore à l'école !*



Version 1  
Janvier 2020



**Bâtiment Douai**  
**199 rue Colbert - 59800 LILLE**

Tel : 03.59.08.37.30

contact@atmo-hdf.fr

www.atmo-hdf.fr