

VRAI OU FAUX ?



Testez vos connaissances sur la qualité de l'air.

1. Il est recommandé de boucher les grilles d'aération des fenêtres
2. Les appareils de chauffage et VMC doivent être entretenus
3. En hiver, mieux vaut de grands flux d'air ponctuels qu'une aération continue
4. Les plantes dites « dépolluantes » et les huiles essentielles permettent de dépolluer l'air
5. Moniteurs de CO2 et purificateurs d'air peuvent aider à contrôler la qualité de l'air intérieur
6. Je ferme les fenêtres pour limiter la pollution générée par les voitures.

1. Faux, elles sont nécessaires à l'aération de votre logement
2. Vrai. Appareils de chauffage une fois par an et VMC tous les 3 ans
3. Vrai, l'aération continue refroidit les murs et gaspille de l'énergie
4. Faux 5. Vrai 6. Faux

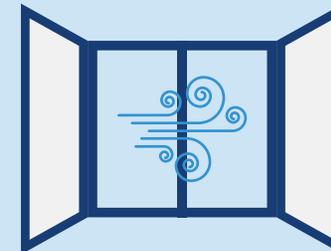
UNE MEILLEURE SANTÉ PAR L'AIR QUE NOUS RESPIRONS

Le saviez-vous ?

L'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur.

Une exposition répétée et durable, même pour des doses de polluants parfois très faibles, peut aggraver ou être à l'origine de pathologies chroniques ou de maladies graves.

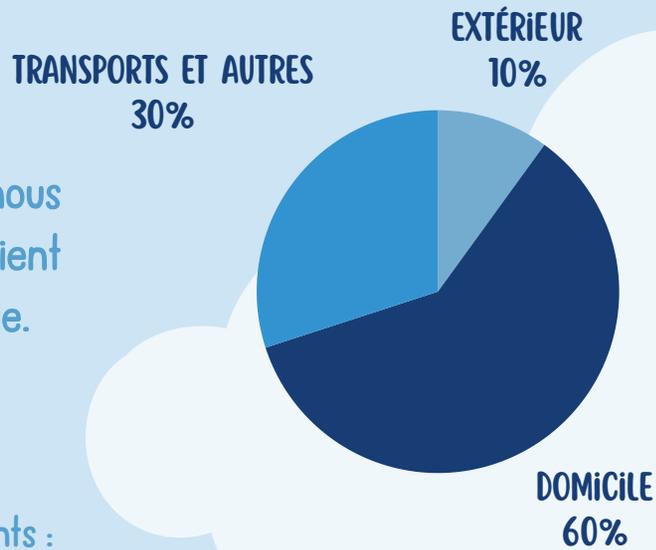
Pour diminuer les risques en matière de santé, la solution, c'est d'aérer !



LES POLLUANTS INTÉRIEURS



COMMENT AÉRER ?



90% de l'air que nous respirons provient de nos lieux de vie.

Activités des occupants : respiration, tabac, vapoteuse, aspirateur, bougies, parfums, produits d'entretien et bricolage, animaux, plantes, moisissures...

Equipements : poêle, cheminée, chaudière et ventilation mal entretenus



Matériaux : meubles, peinture et revêtements aux murs, textiles...

COMBIEN ?

Si le temps le permet, aérez en continu. Sinon, 10 min le matin et 10 min le soir.

Aérez d'autant plus que le lieu est petit et qu'il y a de personnes dans la pièce (repas en famille/amis...).

COMMENT ?

Ouvrez portes et fenêtres, au mieux des capacités d'ouverture. Favorisez les flux d'air traversants.

Aérez davantage lorsque vous faites le ménage ou bricolez, prenez une douche/bain.

OÙ ?

En tous lieux : logement, classes, bureaux, couloirs, commerces, voitures, transports en commun...



Pour plus de précision, vous pouvez utiliser un moniteur qui mesure le taux de concentration de CO₂ dans l'air. Au dessus de 800 ppm : il faut aérer !

< 800 PPM

800 - 1000 PPM

> 1000 PPM