



L'air des habitations et bureaux est souvent **plus pollué que l'air extérieur**. Et pour cause, les sources de pollution sont nombreuses dans votre logement. Découvrez les principales sources d'émissions de polluants ainsi que les gestes à adopter pour respirer un air plus sain chez vous.

### Les animaux de compagnie

*Les animaux de compagnie peuvent-être source d'allergies et amener beaucoup de poussières dans votre intérieur s'ils sont amenés à sortir régulièrement.*

- . Brossez régulièrement votre animal pour éliminer les poils morts ainsi que les poussières
- . En accord avec votre vétérinaire, déterminez une fréquence de lavage
- . Aspirez votre intérieur deux fois par semaine ainsi que le lieu de couchage de votre animal

### Les acariens

*Organismes vivants, les acariens se développent dans les poussières et milieux chauds et humides et peuvent provoquer de l'asthme, des éternuements, des conjonctivites.*

- . Lavez et aérez régulièrement votre matelas, draps, couette, et oreillers : les acariens adorent s'y loger.
- . Pretez une attention particulière à l'entretien des tissus et fibres textiles : canapé, fauteuil, tapis, rideaux, moquette
- . Aspirez régulièrement votre intérieur afin de limiter la poussière dans laquelle les acariens se développent
- . Si possible, enveloppez votre literie et oreillers d'une housse anti-acarien
- . Les acariens se développent idéalement entre 15 et 25°, et n'aiment pas le froid ni la chaleur. Veillez à ce que la température des chambres ne dépasse pas 20°, dès que possible, exposez vos tissus et votre literie au soleil.

### Fumée de tabac environnementale

*La fumée de cigarette contient pas moins de 3,000 substances dangereuses qui peuvent alors flotter dans l'air, provoquer des infections et irritations respiratoires, de l'asthme et un risque plus élevé de développer un jour un cancer du poumon.*

- . Dans la mesure du possible, ne fumez pas à l'intérieur de votre domicile et demandez à vos invités de fumer dehors, surtout en présence d'enfants et de femmes enceintes
- . Si une personne fume à l'intérieur de chez vous, augmentez l'aération de votre logement.

### Les produits d'entretien

*Si les produits d'entretien classiques ont pour objet de rendre votre intérieur plus propre, ils sont composés de produits chimiques qui peuvent être dangereux pour votre santé comme des Formaldéhydes, Limonène, Undécane, Phosphates, à l'origine d'irritations ou de désagréments respiratoires.*

- . Ne mélangez pas divers produits ménagers pour accroître leur efficacité. Cela pourrait être dangereux.
- . Aérez votre intérieur lorsque vous faites le ménage et conservez les produits ménagers dans un endroit sec et ventilé.
- . Lorsque vous faites les poussières, préférez un linge humide ou des lingettes en microfibres avec effet antistatique afin d'accrocher les poussières plutôt que de les déplacer et de les remettre en suspension.
- . Respectez les consignes d'utilisation des produits ménagers, et n'utilisez que ceux qui sont vraiment nécessaires. Préférez toujours des produits ménagers écologiques.

### Mes notes personnelles