

# 10 conseils pour préserver la qualité de l'air intérieur

Aérez 10 à 15 minutes par jour, été comme hiver, pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration des polluants dans votre logement.

Adapter l'aération à vos activités : aérez d'avantage lorsque vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge à l'intérieur ou après une douche ou un bain

1

Ventilez.

Ne bouchez jamais les entrées d'air, les grilles d'aération ou les bouches d'extraction (même l'hiver) et entretenez les tous les ans

2

Lors de la préparation des repas, faites fonctionner votre hotte et entretenez-la régulièrement

Ne bloquez jamais votre VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) et faites-la vérifier régulièrement par un spécialiste.

3

Allez toujours à l'extérieur pour fumer et de-mandez à vos invités d'en faire autant. (en savoir + : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr))

4

Chaque année, faites vérifier vos appareils à combustion par un professionnel qualifié. Respectez les consignes d'utilisation indiquées dans le mode d'emploi de l'appareil. N'utilisez jamais en continu des appareils de chauffage d'appoint mobiles.

5

Limitez-vous aux quelques produits d'entretien qui vous semblent indispensables. Respectez les doses et précautions d'emploi préconisées. Privilégiez les produits traditionnels (savon noir, bicarbonate, vinaigre...)

6

Choisissez des produits respectueux de l'environnement et de la santé



7

Aérez les pièces lorsque vous installez un meuble neuf (pendant 3 jours)

8

Eliminez régulièrement les poussières, nettoyez fréquemment les draps, oreillers... Limitez la circulation des animaux notamment dans les chambres. Vous limiterez la quantité d'allergènes

9

Maintenez une température entre 19 et 20° et vérifiez que l'air ne soit ni trop sec ni trop humide.

10



Ministère des Solidarités  
et de la Santé

[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr)

CLCV

[www.clcv.org](http://www.clcv.org)

Association Qualitel

[www.qualite-logement.org](http://www.qualite-logement.org)

INPES

[www.inpes.santepubliquefrance.fr](http://www.inpes.santepubliquefrance.fr)

ANSES

[www.anses.fr](http://www.anses.fr)

IRSN

[www.irsn.fr](http://www.irsn.fr)

Un bon air chez moi,  
faites le test !

[www.unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr](http://www.unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr)

CEREMA

[www.cerema.fr](http://www.cerema.fr)

