

POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

A comme AÉRER









L'air intérieur est souvent **plus pollué** que l'air extérieur. Nous passons parfois toute la journée à l'intérieur et nous respirons tout de même 15 000 litres d'air en 24h!

### ALORS PASSONS À L'ACTION!



- Arrêter le chauffage ;
- Ouvrir grand les fenêtres pendant 10 minutes, une à deux fois par jour ;
- ... mais pas davantage en période de chauffe, ni si vous êtes allergique aux pollens (avril à juillet)

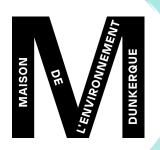




AIR RENOUVELÉ = SANTÉ DES OCCUPANTS PRÉSERVÉE

#### Pour aller plus loin:

https://agirpourlatransition.ademe.fr/partic uliers/maison/menage/pourquoi-conseilledaerer-logement-tous-jours



POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

# COMME **B**ÂTIR POUR LA SANTÉ DE TOUS





Certains matériaux de construction (isolants à base de pétrole, béton...) et produits de décoration (bois aggloméré, peintures, sol en PVC...) sont peu écologiques de leur conception à leur recyclage et peuvent libérer des substances polluantes (formaldéhyde, Composés Organiques Volatiles, perturbateurs endocriniens...).

### ALORS PASSONS À L'ACTION!





- Choisir des matériaux écologiques, naturels et plus sains (isolants en matière végétale ou recyclés, argile, chaux, paille, bois massif européen, bois sans formaldéhyde classé EO);
- Préférer le bois massif pour les meubles ou la seconde main ;
- Décorer sans polluer (peintures naturelles, carrelage, véritable linoléum...).









#### Pour aller plus loin:

- le Cd2e http://www.cd2e.com/
- le réseau FAIRE, conseil en rénovation énergétique (demander des écomatériaux)
- "Série pour Agir" L'écohabitat: http://maisonenvironnement.org/wp-content/uploads/2020/11/Maison-delEnvironnement-EcoHabitat-imp.pdf
- Magasin Alternatives à Bergues: pour les peintures



MIEUX BÂTIR POUR MIEUX VIVRE



POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

# COMME CHASSER LES POUSSIÈRES DE BONNE MANIÈRE!





Les « poussières » du logement contiennent de nombreuses substances à la fois organiques et chimiques impactant la santé respiratoire ; allergènes d'animaux, d'acariens, particules fines, produits chimiques, fibres, perturbateurs endocriniens, pollens...

Les retirer oui, mais sans s'exposer, c'est mieux!

### ALORS PASSONS À L'ACTION!









- Préférer l'aspirateur bien entretenu et équipé de filtres HEPA, le nettoyeur vapeur ou la serpillière.
- Laisser vos chaussures dès l'entrée de votre logement.

- Préférer les revêtements de sol ne retenant pas la poussière comme le carrelage, le plancher bois, le véritable linoléum.





# SE DÉBARRASSER DES POUSSIÈRES POUR MIEUX RESPIRER

#### Pour aller plus loin:

https://blog.materielelectrique.com/aspiration-centralisee/https://www.meilleuraspirateur.fr/etiquette-energetique-aspirateurs-septembre-2017/



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT



## comme **D**ÉJOUER LES ALLERGÈNES!



Un allergène est une substance, une particule, un corps organique capable de provoquer une réaction allergique chez une personne, lorsqu'elle est à son contact, le plus souvent par inhalation, ingestion ou par la peau.

Les mesures pour éviter les allergènes seront plus ou moins importantes en fonction de votre santé, si vous êtes allergique, ou pas! Les symptômes sont éternuements à répétition, asthme, yeux et peau qui grattent.

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

- Poser une housse anti-acariens, préférer un sommier à lattes et laver 1 fois par mois à l'eau les peluches, oreillers, couettes dès 30°C; cette température suffit pour éliminer les allergènes.
- Eviter les litières dans le logement, laver l'animal fréquemment, ne pas reprendre d'animaux si l'allergie est importante...
- Chasser les poussières : Rendez-vous à la lettre C.
- Eviter la surdose de pollens :
   Rendez- vous à la lettre E





DIRE "OUST" AUX ALLERGÈNES ET RETROUVER UN AIR SAIN

**Pour aller plus loin :** https://asthme-allergies.org/



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

# COMME **E**VITER LA SURDOSE DE POLLENS



Les pollens de certains arbres, arbustes et plantes herbacées sont allergisants et peuvent déclencher de l'asthme, de la rhinite, de la conjonctivite et de l'eczéma. Des eczémas de contact existent également avec certaines plantes...



Bouleau, troène, graminées dont leurs pollens sont transportés par le vent !



Ficus benjamina



Poinsettia



Philodendron

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

- Ne pas trop planter de végétation aux pollens allergisants ;
- Tailler les arbustes allergisant avant la floraison ;
- Porter un masque lors de vos balades si vous êtes allergiques et sortir au petit matin ou le soir;



- Aérer avant 9h et après 19h ;
- Installer une ventilation double flux, elle pourra filtrer l'air.



Les pollens sont de plus en plus agressifs, car les particules fines de la pollution se fixent à leur surface. Alors réduisons notre impact sur l'air !

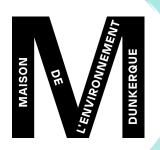




### EVITER LES POLLENS POUR MIEUX RESPIRER

#### Pour aller plus loin:

https://www.pollens.fr/le-reseau/les-pollens http://www.encyclopollens.fr/wp-content/uploads/2014/02/Guide-Vegetation.pdf http://www.pollen-hautsdefrance.fr/ (vigiepollen)



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

•

## COMME NE SOYEZ PAS FEINTÉ PAR LES PLANTES DÉPOLLUANTES



On entend parfois parler d'épuration de l'air intérieur par les plantes, où en sommes-nous actuellement ?

**Test (en laboratoire)**: 1 seule substance

→ **%**→

Disparition ou pas du polluant

Chez soi : 1 ensemble de substances



Aucun résultat sérieux à ce jour



Etudes en cours, rien n'est validé à ce jour.

- De plus, certaines plantes sont allergisantes (voir lettre E) et à éviter dans les chambres ;
- La terre des pots contient des moisissures à éviter pour certaines personnes sensibles.

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

#### Mieux vaut prévenir qu'essayer de guérir

- Créer une ambiance chaleureuse, de détente mais sans se polluer (pas de bougies, d'encens...) ;
- Choisir vos plantes d'intérieur en fonction de vos goûts. Se renseigner sur la toxicité de certaines plantes ;
- Retirer à la lavette humide la poussière déposée sur les feuilles et renouveler la terre.
- Eviter les insecticides et fongicides.



**Réduire la pollution de l'air :** Rendez-vous aux lettres suivantes sans oublier les lettres V et Y !





MOINS DE POLLUANTS POUR L'HOMME ET LA NATURF

#### Pour aller plus loin:

http://infoairinterieur.fr/

https://www.ademe.fr/epuration-biosurveillance-plantes-polluants-lair-interieur-phytair-1-2-3



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

# G COMME GÉRER LES PRODUITS À LA BAISSE





Même sans les utiliser, certains emballages de produits ne sont pas hermétiques, et polluent l'air ambiant.



Un rayon de magasin chez soi!

Là, c'est trop ! Compter combien de produits se trouvent dans votre logement :

RESULTAT:



Si > 5, alors...

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

- 1/ Trier et apporter à la déchetterie le reste des produits toxiques s'il reste du produit dans certains flacons ;
- 2/ Placer les produits de bricolage dans un garage, une cave ventilée ou un abri extérieur ;
- 3/ Réduire le nombre de produits d'entretien en évitant d'en placer dans chaque pièce : 1 nettoyant qui fait tout suffit !
- 4/ Tendre vers le 0 produit : laver à la vapeur, à l'eau très chaude uniquement dans les chambres par exemple, penser bicarbonate et vinaigre blanc à  $8^{\circ}$  !







# MOINS DE PRODUITS, C'EST MIEUX POUR LA SANTÉ, LA PLANÈTE ET LE PORTE-MONNAIE!

#### Pour aller plus loin:

https://www.observatoire-sante.fr/nettoyage-pourquoi-misersur-des-produits-dentretien-ecologiques/ https://www.inrs.fr/risques https://www.mce-info.org/publications/livrets-et-fiches/



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

### COMME S'HABITUER À DES PRODUITS MOINS NOCIFS





http://www.reca.tm.fr/web/FR/137-emissions-de-cov-dans-l-air-interieur.php

### ALORS PASSONS À L'ACTION!



- Pas toujours gagnant ! Cela reste un label avec un certain cahier des charges ... peu contraignant;



- Pas décidés à faire vos produits vous-même ? Alors suivre les études faites par les associations de consommateur "Que choisir" et "60 Millions de consommateurs";



- Vous faites maison! Très bien, mais les huiles essentielles sont à utiliser avec modération et à éviter si vous avez des problèmes respiratoires!
- Recette d'un produit à récurer : du sel, du bicarbonate de soude et un peu d'eau et le tour est joué!





#### Pour aller plus loin:

Sur le dunkerquois:

- des ateliers fait maison avec la Fabrique verte https://www.facebook.com/lafabriqueverte/
- L'atelier populaire à Grande-Synthe https://www.ville-grandesynthe.fr/ville-participative/engagement-citoyen/luniversitepopulaire/
- autour de chez vous en Maison de quartier...



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

# COMME IGNORER LES DÉSINFECTANTS



- Notre corps et l'environnement accueillent des milliards de bactéries. Très rarement pathologiques, elles sont plutôt très utiles pour nous maintenir en bonne santé;
- Nos défenses immunitaires nous protègent contre les virus si nous prenons soin de notre corps : alimentation saine, sommeil suffisant, activités sportives adaptées, zénitude...



Les désinfectants affaiblissent nos défenses en tuant les alliées de notre corps !



### ALORS PASSONS À L'ACTION!



- En rentrant chez soi : se laver les mains à l'eau et au savon ;
- Pour les produits d'entretien, lire les étiquettes et éviter :



- les NETTOYANTS DESINFECTANTS ;
- les DESINFECTANTS ;
- les ANTI-BACTERIENS, ANTI-MICROBIENS
- Désinfecter, NON, nettoyer OUI mais sans trop de produit ! Voir lettres G et H.

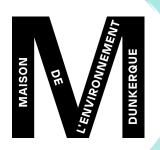




LES DESINFECTANTS, C'EST COMME LES ANTIBIOTIQUES, C'EST SURTOUT PAS AUTOMATIQUE

#### Pour aller plus loin:

- -https://ecotoxicologie.fr/desinfectants-risquessante
- https://www.inrs.fr/header/presse/cp-dispositifs-anti-covid.html



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

## COMME JOUER EN TOUTE SÉCURITÉ





Poupées, peluches, jouets en bois, en plastique, matériel de dessin, de peinture, pâte à modeler...

Trop de jouets contiennent des substances inquiétantes pouvant être libérées dans l'air ambiant, mais aussi en contact avec la peau voire avalées par les enfants!

Des alternatives se développent!

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

- Choisir des jouets en bois faits en France ;
- Les "aérer" quelques jours avant de les donner à l'enfant;
- Faire soi-même ses jouets. Ok! Mais soyez bien conseillés;
- Demander toujours des conseils précis auprès des vendeurs en magasin.

#### Rechercher les labels:







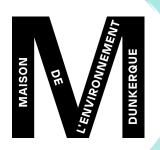




### BIEN CHOISIR POUR PROTEGER LES ENFANTS

#### Pour aller plus loin:

- -https://wecf-france.org/fiches/guide-jouets/
- magasins locaux : Alternatives à Bergues, autres magasins demander des conseils avertis
- Ateliers de "La Fabrique Verte" et "Le Courtil des Simples" à Dunkerque
- https://www.quechoisir.org/
- https://www.60millions-mag.com/



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT



# COMME **K**IFFER UN AIR SAIN SANS TABAC, NI VAPOTAGE





- La fumée de tabac, toxique, se fixe sur les parois du logement ainsi que le mobilier, les décorations, les habits... Les particules polluantes du tabac, même froid, sont ensuite relâchées petit à petit dans l'air ambiant...
- Ne pas utiliser de désodorisants ou d'encens pour cacher l'odeur du tabac car certaines substances toxiques entrent en réaction avec celles du tabac.

### ALORS PASSONS À L'ACTION!



- Au mieux, arrêter et d'autant plus si vous êtes enceinte !
- Si vous fumez ou vapotez, veiller à le faire à l'extérieur du logement ;
- Laisser les cendriers à l'extérieur.





## REFUSER DE FUMER À L'INTÉRIEUR, C'EST RESPECTER SON ENTOURAGE

#### Pour aller plus loin:

https://www.60millions-mag.com/2019/05/31/la-toxicite-meconnue-des-odeurs-de-tabac-froid-13893#6 -https://www.tabac-info-service.fr/



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

## COMME LESSIVER ET ADOUCIR LE LINGE





Conservateurs, parfums, azurants optiques, huiles essentielles, désinfectants... les lessives et les adoucissants peuvent être de vraies sources d'allergies pour la peau et d'irritations respiratoires.

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

- Réduire la quantité de lessive utilisée ;
- Eviter les lessives désinfectantes (rendez- vous à la lettre I), laver et savonner suffit ;
- Suivre les études faites par les associations de consommateurs « Que choisir » et « 60 Millions de consommateurs » ;
- Préférer l'utilisation du bicarbonate de soude, du vinaigre pour remplacer l'adoucissant chimique ;
- Faire sa lessive soi-même en participant à des ateliers *Do It Yourself*!
- Utiliser l'eau de pluie si vous le pouvez ;
- Quid des nouvelles lessives utilisables à moins de 20°C ? A suivre, bien pour l'énergie, mais encore faut-il qu'elles le soient pour la peau et la nature !



### ADOUCIR SON LINGE ET SON AIR INTÉRIEUR

#### Pour aller plus loin:

https://www.quechoisir.org/ https://www.60millions-mag.com/ Ateliers de "La Fabrique Verte" et "Le Courtil des Simples"



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

## COMME MÉPRISER LES INSECTICIDES



Tue-champignons

Tue-acariens

Tue-moustiques

Perturbateurs endocriniens, irritants...

Tue-abeilles

Tue-mouches

Tue-araignées

= pollution de l'air, de l'eau, de la terre...

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

- Eviter toute utilisation de pesticides (insecticides, fongicides, acaricides, etc...);
- Privilégier des solutions alternatives :



- installer une moustiquaire à la fenêtre contre les petites bêtes de la chambre et laisser les toiles d'araignées au coin des fenêtres, si si!
- placer du cèdre contre les mites dans les armoires ;
- attraper les petites bêtes dans la maison et les mettre dehors sans les tuer;
- contre les acariens et les moisissures : voir les lettres D et Q ;
- pour les animaux domestiques, préférer des produits répulsifs et éviter de pulvériser l'animal dans la maison;
- fermer vos réserves alimentaires :
- utiliser des pièges collants sans pesticides...



### FAIRE LE CHOIX DU ZÉRO PESTICIDE POUR TOUS

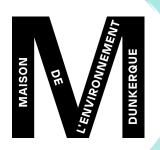
#### Pour aller plus loin:

https://www.generations-futures.fr/ -https://mres-asso.org/Semaine-Pour-les-Alternatives-aux-Pesticides-14989

- http://www.sante-habitat.be
- https://www.ecoconso.be/

Notre action sur la qualité de l'air intérieur est soutenue par l'Agence Régionale de Santé, le Conseil Régional Hauts-de-

France et la Communauté urbaine de Dunkerque



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT



# COMME DIRE "NON" AUX PARFUMS D'INTÉRIEUR



Un destructeur d'odeurs...

Changer d'odeur dans votre frigo...

Contre les odeurs de chaussures...

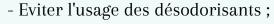
Cela sent le moisi...

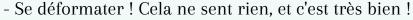


#### Pollution de l'air!

En spray, à mèche, en prise, en bâton à brûler... pour les désodorisants d'intérieur ; des parfums dans les lessives, les assouplissants, les produits d'entretien en tout genre, les cosmétiques... ils sont partout!

### ALORS PASSONS À L'ACTION!





- Chercher les causes de mauvaises odeurs (moisissures, ...) et les résoudre ;
- Aérer, ventiler, utiliser une hotte aspirante pour les éventuelles odeurs indésirées de cuisine ;
- Installer des fleurs coupées au parfum 100% naturel si vous n'avez pas d'allergie...
- Pour les parfums des cosmétiques, rendez-vous à la lettre T.



DIRE "NON" AUX PARFUMS, POUR UN INTÉRIEUR SAIN!

#### Pour aller plus loin:

 $- \ https://www.ecoconso.be/fr/content/les-desodorisants-dinterieur-meme-naturels-peuvent-etre-dangereux$ 



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT



# COMME OUBLIER LES CHAUFFAGES AU RABAIS



Les chauffages d'appoint non raccordés consomment l'oxygène ambiant ; ils peuvent aussi libérer de l'humidité de CO2 voire de CO pouvant être mortel.

CO2 : dioxyde de carbone CO : monoxyde de carbone



### ALORS PASSONS À L'ACTION!

Si vous utilisez ce type de « chauffage »:

- Réduire son utilisation autant que possible ;
- Faire réviser 1\*/an par un professionnel ;
- Se faire aider si vous avez des problèmes liés à votre chauffage ou à l'isolation de votre logement.



#### Préférer:

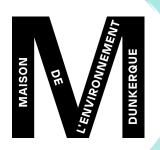
- Remettre votre chauffage central en fonctionnement et régler la température en fonction des pièces :
  - 18 à 20°C dans les pièces de vie en journée ;
  - 15 à 17°C dans les chambres la nuit.
- Faire installer par un professionnel un poêle à bûches, à pellets à ramoner au moins 1\*/ an ;
- Utiliser des chauffages d'appoint électriques sans rejet dans le logement !



### CHAUFFER DE MANIÈRE RAISONNÉE!

#### Pour aller plus loin:

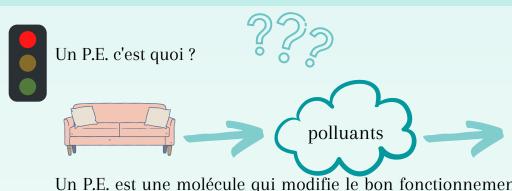
https://www.appa.asso.fr/habitat-sante/co/



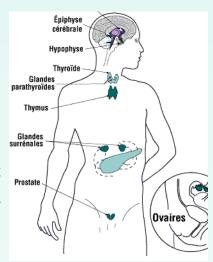
## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

P

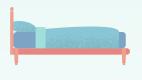
## COMME PERTURBATEURS ENDOCRINIENS (P.E.)



Un P.E. est une molécule qui modifie le bon fonctionnement des hormones du corps. Certains récipients de cuisine, cosmétiques, emballages, meubles peuvent contenir des P.E.!



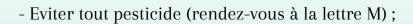
### ALORS PASSONS À L'ACTION!



- Installer tout mobilier neuf dans une pièce l'avoir aérée pendant plusieurs jours avant de le mettre dans une autre pièce;



- Miser sur les labels bio (rendez-vous à la lettre T) ;





- Choisir du matériel en fonte ou inox, acheter les fruits et légumes bio et les laver à l'eau claire, choisir des produits sans emballage ou sinon en verre!

### NE PAS ÊTRE PERTURBÉ POUR MIEUX VIVRE

#### Pour aller plus loin:

- Groupe Environnement Santé : https://fr-fr.facebook.com/GESflandre/
- Réseau Environnement Santé :http://www.reseau-environnement-sante.fr/
- Espace Santé du Littoral : https://fr
  fr.facebook.com/Espacesantedulittoral/
  Programme FEES : http://www.projetfees.fr/



POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT



# COMME QUANTIFIER L'HUMIDITÉ





Que deviennent l'humidité et l'eau infiltrée dans le logement ?

Elles peuvent favoriser le développement de **MOISISSURES** = champignons

### ALORS PASSONS À L'ACTION!



- Aérer, mais pas trop l'hiver : rendez-vous à la lettre A ;
- Retirer les moisissures, le support moisi si nécessaire ;
- Eviter les poêles "à pétrole";
- Chauffer les pièces froides, même non utilisées ;
- Ventiler : rendez-vous à la lettre V.





# EVITER L'HUMIDITÉ, C'EST PRÉVENIR LES MOISISSURES

#### Pour aller plus loin:

- Rendez-vous à la lettre V pour plus d'infos sur la Ventilation ;
- http://maison-environnement.org/
- /https://www.appa.asso.fr/
   https://www.bonasavoir.ch/files/40.Attention%20aux%20moisiss ures.pdf



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT



## comme **R**ESTER À L'ÉCOUTE

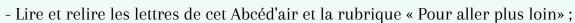


Tout ce que l'on entend n'est pas toujours la meilleure information ou du moins pas toujours assez précise :

- produits divers pouvant être allergisants;
- "sent-bon" souvent irrespirable;
- substances parfois perturbateurs hormonaux...

Bien entendu, tout n'est pas à mettre dans le même panier ; comment faire le bon choix en matière de consommation responsable?

### ALORS PASSONS À L'ACTION!







- diverses structures créent des guides de bonnes pratiques (université, chambre de commerce, collectivités, associations, maison de quartier...), se renseigner;
- Découvrir ou redécouvrir les associations de consommateurs comme la CLCV, Que choisir; les groupements d'achat de produits locaux;
- Participer à des ateliers DIY (le faire soi-même)...







### SE RENSEIGNER POUR MIEUX ÊTRE INFORMÉ

#### Pour aller plus loin:

- http://maison-environnement.org/serie-pour-agir/
- http://maison-environnement.org/wp content/uploads/2021/01/annuaire-2021-agir-%C3%A0-votre %C3%A9chelle-sans-rep%C3%A8re.pdf
- Emissions à la télévision, chroniques à la radio...

Notre action sur la qualité de l'air intérieur est soutenue par l'Agence Régionale de Santé, le Conseil Régional Hauts-de-

France et la Communauté urbaine de Dunkerque



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT



## COMME SE FAIRE AIDER



Vous avez un problème lié à la salubrité du logement ?

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

- Contacter son propriétaire, au mieux par courrier en recommandé avec accusé de réception. Pas de nouvelles sa part ? Alors se rapprocher de la collectivité.
- Pour certaines communes de plus de 20 000 habitants : contacter le Service Communal d'Hygiène et de Santé. Son rôle est de mettre en application le Code de la santé publique. Il veille également au respect du règlement sanitaire départemental : monoxyde de carbone, légionellose, hygiène des installations des commerces alimentaires, bruits de voisinage, conditions d'habitabilité, habitat insalubre, amiante, plomb, odeurs...;
- Certaines intercommunalités ont créé un service de lutte contre l'habitat indigne. Par exemple la Communauté urbaine de Dunkerque.
- Pour les autres communes plus petites ou de campagne : contacter la mairie, l'Agence Régionale de Santé, la Sous-préfecture.

Pour toute question relative au logement, contacter l' Agence Départementale pour l'Information sur le Logement = ADIL https://www.anil.org/lanil-et-les-adil/votre-adil/

Le réseau FAIRE : c'est le service public qui vous guide gratuitement dans vos travaux de rénovation énergétique. https://www.faire.gouv.fr/

Les Compagnons bâtisseurs peuvent vous accompagner dans la rénovation de votre logement (auto réhabilitation accompagnée) https://www.compagnonsbatisseurs.eu/



### SE FAIRE AIDER POUR VIVRE MIEUX CHEZ SOI



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

## COMME TOURNER LA PAGE DES COSMÉTIQUES CHIMIQUES





Savon, gel douche, laque, dentifrice, crèmes en tous genres, parfum... peuvent contenir des substances irritantes pour les voies respiratoires et allergisantes pour la peau.

Des substances perturbatrices des hormones peuvent passer la barrière de la peau et se retrouver dans le sang (rendez-vous à la lettre  $\bf P$ ). Faisons les bons choix.

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

- Réduire le nombre de cosmétiques ;
- Lire les étiquettes : plus le nombre d'ingrédients est faible, mieux cela sera ;
- 0 déo 0 parfum, c'est possible ; sinon les préférer sous forme de stick ;
- Choisir des produits avec des labels sérieux;
- Ou les faire soi-même accompagné de personnes compétentes !













### MOINS DE COSMÉTIQUES POUR UN INTÉRIEUR PLUS SAIN

Pour aller plus loin:

- Appli QuelProduit Une application gratuite pour choisir ses produits alimentaires, cosmétiques et ménagers. Voir le site de l'association de consommateur « Que choisir » : https://www.quechoisir.org/application-mobile-quelproduit-

n84731/ Ateliers "La Fabrique Verte" et "Le Courtil des Simples"



### POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

## COMME UNIR NOS EFFORTS ...



... Pour l'environnement, car tout est lié!











Air, eau, déchets, énergie, sol, alimentation, biodiversité... tout doit être bien pensé pour s'assurer une bonne santé.

### ALORS PASSONS À L'ACTION!



#### Air intérieur et extérieur

Voir cet abcéd'air



#### Biodiversité, sol

Zéro pesticide dans son jardin, non à la tondeuse à outrance, plantes et arbustes locaux...



#### **Energie**

Isolation et température optimale = moins de production d'énergie = économies. Bienvenue au soleil passif, aux achats d'appareils moins énergivores...

#### Eau

Stop aux produits nocifs; économie d'eau = économie financière; récupération d'eau de pluie...

#### **Déchets**

Réduction à la source, Achats 0 emballage, 0 plastique...



### UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR UNE BONNE SANTÉ

#### Pour aller plus loin:

- http://maison-environnement.org/wpcontent/uploads/2021/01/annuaire-2021-agir-%C3%A0-votre-%C3%A9chelle-sans-rep%C3%A8re.pdf
- Associations de défense de l'environnement locales, nationales et internationales:
- http://maison-environnement.org/ecohabitat/
- https://www.appa.asso.fr/

Notre action sur la qualité de l'air intérieur est soutenue par l'Agence Régionale de Santé, le Conseil Régional Hauts-de-

France et la Communauté urbaine de Dunkerque



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

## COMME VENTILER, C'EST RESTER BRANCHÉ



La ventilation est complémentaire à l'aération. Elle est essentielle car elle assure un renouvellement de l'air intérieur humide et pollué.

L'absence de ventilation, un mauvais entretien de la ventilation existante peut entraîner

humidité, moisissures et concentration des polluants!





### ALORS PASSONS À L'ACTION!

- Installer une ventilation si votre logement n'en dispose pas ;
- Nettoyer 1 fois par saison les entrées et les extracteurs d'air en démontant le maximum d'éléments;
- Vérifier si les portes sont détalonnées avec 1 à 2 cm de passage entre le sol et le bas de la porte;
- Tous les 2 ans, arrêter la ventilation au disjoncteur, ouvrir le caisson moteur et le nettoyer. Vérifier si les gaines ne sont pas remplies d'eau, si elles sont bien fixées. Elles doivent être isolées si elles se trouvent dans un espace non chauffé.





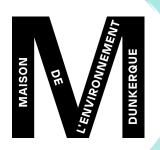
### VENTILER POUR MIEUX PURIFIER L'AIR

#### Pour aller plus loin:

- https://www.faire.gouv.fr/ameliorer-confortlogement/ventilation
- https://lamaisonecologique.com/glossaire/ventilation

Notre action sur la qualité de l'air intérieur est soutenue par l'Agence Régionale de Santé, le Conseil Régional Hauts-de-

France et la Communauté urbaine de Dunkerque



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

# COMME WINTER OU PRÉPARER SON LOGEMENT À L'HIVER





Aérer 1 heure minimum par jour, sauf si vous êtes allergique aux pollens (voir la lettre E) et attention à la pollution extérieure (à voir à la lettre Y).



Changement de saison



Baisse des températures



Augmentation de l'humidité

### ALORS PASSONS À L'ACTION!





1/ Vérifier si les conduits d'évacuation des fumées de cheminées ne sont pas bouchées ; ramoner, vérifier les apports d'air de votre chauffage. Faire entretenir la chaudière, le chauffe-eau pour écarter toute intoxication au monoxyde de carbone ;

2/ Chauffer en continu dès les premiers jours pluvieux, surtout si le logement est humide... 20 ; voire même 21°C 24h/24 si le logement est sujet à l'humidité! Cela permet de réduire les phénomènes de condensation et donc de moisissures (voir la lettre Q)

3/ Aérer l'hiver OUI! mais avec modération! En ouvrant grand 10 minutes maximum pour ne pas perdre la chaleur des murs, 2 ou 3 fois par jour.

4/ Et si possible, isoler votre logement!



### SE PREPARER A L'HIVER POUR PRENDRE SOIN DE SON LOGEMENT



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT



FST DEVENU





Connaissez-vous la signification des symboles de danger que vous retrouvez sur certains produits ?



Petit test : associer une image au bon chiffre!







1/ J'altère la santé ou la couche-d'ozone 2/ Je pollue

3/ Je nuit gravement à la santé

### ALORS PASSONS À L'ACTION!



- Eviter autant que possible les produits apposant l'un de ces symboles de danger !
- Choisir des produits plus respectueux de l'environnement et de la santé : rendez-vous à la lettre H.



### DÉCRYPTER POUR MIEUX CONSOMMER

#### Pour aller plus loin:

 https://www.inrs.fr/risques/classification-etiquetage-produitschimiques/comprendre-systemes-etiquetage-produits chimiques.html



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

Y

## COMME YES, L'AIR INTÉRIEUR C'EST VU!

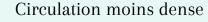
#### Qui de l'air **extérieur** ?



A la ville 7h30 heure de pointe



Ne pas aérer!















et pas de traitement dans les champs

Aérons au bon moment!

### ALORS PASSONS À L'ACTION!

Mobilité : Marche, transport en commun, covoiturage...



**Alimentation**: Acheter local, frais et bio! Eviter les pesticides



**Energie** : La meilleure énergie c'est celle qu'on ne consomme pas

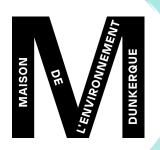
Déchets : Le meilleur déchet c'est celui qu'on ne produit pas



SAVOIR S'ADAPTER À LA POLLUTION EXTÉRIEURE ET AIDER À LA RÉDUIRE!

#### Pour aller plus loin:

- https://droitauvelo.org/
- https://www.dkbus.com/



## POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON LOGEMENT

## COMME RESTONS ZEN





Après cet Abcéd'air de conseils, vous vous dites peutêtre "Ouah! Je ne suis pas au top sur tout cela." Restez zen! Pas de souci! Ces conseils resteront valables chaque année.



Bravo pour ce que vous faites déjà pour améliorer la qualité de l'air que vous respirez! N'oubliez pas 15 000 litres environ par 24h!



#### N'hésitez pas:

- à relire cet abcéd'air;
- à vous rapprocher des actions locales pour l'environnement ; elles sont nombreuses.





### ÊTRE ZEN ET RESPECTUEUX POUR ÊTRE EN ACCORD AVEC L'ENVIRONNEMENT

#### Pour aller plus loin:

 $-\ http://maison-environnement.org/les-assos-adherentes/$