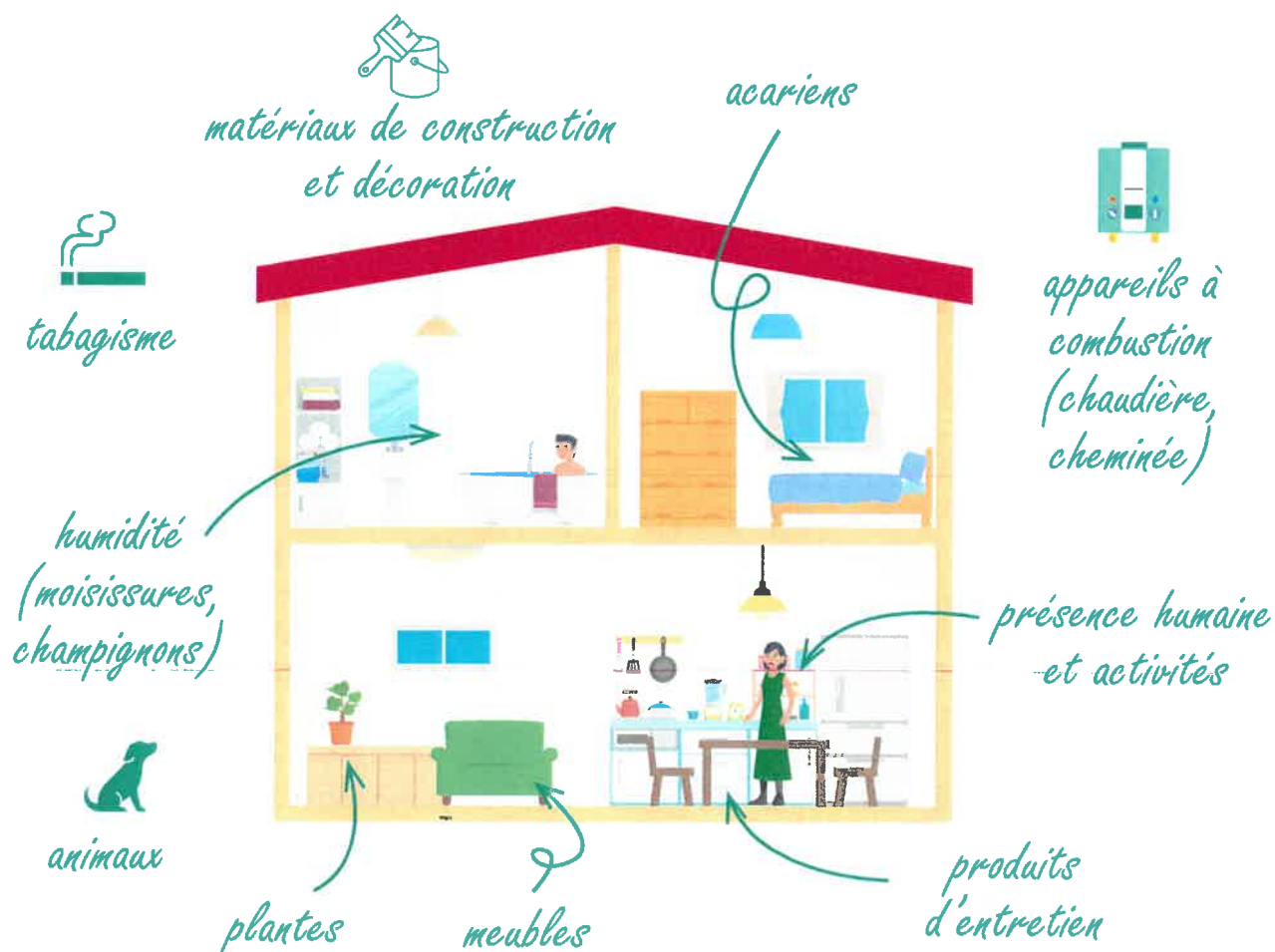




POUR UN AIR INTÉRIEUR PLUS SAIN

Nous passons près de deux tiers de notre temps dans notre logement dans lequel nous pouvons être exposés à de nombreux polluants et où nous générons de l'humidité par notre présence et nos activités.

Les principales sources de pollution de l'air à l'intérieur d'un logement



LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



Protéger sa santé

Bien aérer et bien ventiler le logement permet :

- d'évacuer les polluants,
- de limiter l'humidité ;

tout en **protégeant la santé des occupants**, avec moins de risque d'apparition de troubles tels que maux de tête, nausées, difficultés respiratoires...



Préserver son logement

Le fait d'aérer et de ventiler les pièces maintient le logement en bon état en évitant l'excès d'humidité ainsi que **l'apparition de dégâts importants et de désagréments** tels que :

- la détérioration des revêtements intérieurs (sols, murs, plafonds), du mobilier et des équipements ;
- l'apparition de moisissures et d'odeurs....



Réaliser des économies

Lutter contre l'excès d'humidité en aérant permet de **réduire sa facture de chauffage** (un air humide étant plus difficile à chauffer) tout en améliorant le confort thermique. Un bon entretien du système de Ventilation mécanique contrôlée (VMC) permet de **réduire la consommation d'électricité** nécessaire à son fonctionnement mais aussi de **prolonger sa durée de vie**.

Pour améliorer la qualité de l'air intérieur, il faut **laisser respirer son logement** et pour cela il est possible d'agir sur :

L'AÉRATION

L'**aération** permet de renouveler rapidement l'air ambiant dans le logement.



Comment aérer ?

Ouvrir les fenêtres **au moins 10 minutes par jour** dans toutes les pièces et lors d'activités comme le ménage, bricolage, la cuisine... Après une occupation prolongée (nuit de sommeil par exemple), penser à aérer, même en hiver.

Durant cette aération, **aucun obstacle** ne doit venir gêner l'entrée d'air par les ouvrants (volets, rideau, ...) et l'ouverture des fenêtres en grand est à privilégier (l'ouverture partielle ou en position oscillo-battante est moins efficace).



Comment entretenir ses équipements d'aération ?

✓ **Vérifier régulièrement** l'état des charnières et des poignées (portes extérieures et fenêtres), ainsi que la bonne étanchéité à l'air et à l'eau des joints.

S'ils sont abîmés, pensez à les réparer ou les remplacer.



Tous les conseils pour bien aérer sont à retrouver en vidéo (QR code disponible en page 4 de ce document).

🔗 **À NOTER** : faire sécher le linge à l'extérieur si possible ou dans une pièce bien aérée.



Aérer en ouvrant simplement les fenêtres ne suffit pas : **la ventilation est nécessaire pour garantir le renouvellement de l'air.**

LA VENTILATION

La **ventilation** permet une circulation permanente de l'air dans toutes les pièces d'un logement, qu'elle soit naturelle (bouches et grilles de ventilation) ou mécanique par le biais d'une Ventilation mécanique contrôlée (VMC).

Comment fonctionne la ventilation ?

Avec l'entrée d'air neuf :

- par les grilles ou les réglettes charnières, placées en partie haute des fenêtres (présentes dans les pièces de vie) ou par les bouches d'insufflation d'air (VMC double flux).



Avec l'évacuation de l'air pollué :

- par les bouches d'extraction naturelle ou mécanique situées en partie haute des pièces d'eau ou de service (cuisine / salle de bain / toilettes).



Avec la circulation de l'air dans toutes les pièces :

- les portes intérieures doivent être détalonnées d'au moins 1 à 1,5 cm d'espace libre sous la porte (jusqu'à 2 cm pour les portes des pièces de service).



Comment entretenir ses équipements de ventilation ?

☑ **Une fois tous les trois mois : dépoussiérer les entrées d'air** (grilles ou réglettes) en les aspirant à l'aide de l'embout suceur d'un aspirateur ;

☑ **deux fois par an** (au printemps et à l'automne) : **nettoyer les bouches d'extraction** à l'aide d'un chiffon humide (mélange d'eau et de liquide vaisselle), bien essuyer ;

☑ **tous les trois ans : vérifier l'installation** de la VMC par un professionnel.

À NOTER

- **Pour les VMC double flux** : remplacer les filtres une à deux fois par an en fonction de l'encrassement ;
- **pour l'utilisation d'une hotte aspirante en cuisine** (pourvue d'un filtre à charbon actif) : changer le filtre tous les six mois pour garantir la bonne retenue des odeurs liées aux cuissons d'aliments. Ne pas oublier de **nettoyer régulièrement le filtre métallique** qui retient les graisses, à raison d'une fois par mois.

Bien aérer et ventiler son logement, retrouvez + d'infos et de conseils ici



ATTENTION



- En présence d'une ventilation naturelle par grilles d'aération (placées en partie basse des murs) et grilles d'évacuation (placées en partie haute des murs), **ne surtout pas les boucher ou les obstruer** ;
- **par sécurité**, avant toute intervention sur les équipements de la VMC (bouches d'extraction) ou de la hotte aspirante, **couper momentanément l'alimentation électrique du logement**.