

POUR ÊTRE MIEUX DANS SON LOGEMENT

- CONSEILS ET ASTUCES POUR AVOIR
UN HABITAT SAIN

EVIT EN EM GAVOUT BRAVOC'H EN E LOJEIZ

- KUZULIOÙ HA TITOUROÙIGOÙ EVIT KAOUT
UL LOJEIZ YAC'H

**UN
HABITAT
SAIN**

LE GUIDE

**UL LOJEIZ
YAC'H**

AR STURLEVR

SAVEZ-VOUS QUE L'AIR INTÉRIEUR D'UN LOGEMENT PEUT-ÊTRE PLUS POLLUÉ QUE L'AIR EXTÉRIEUR ?



LE
SAVIEZ-
VOUS
?

15%

de la population
est allergique aux
moisissures

Nous passons environ 80% de notre temps dans des lieux fermés. Mais l'air intérieur peut être 2 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur. Pour faire sortir les polluants, renouveler l'air intérieur et préserver sa santé, **il est conseillé d'aérer quotidiennement les pièces du logement.**

Ce guide a pour objectif de présenter les différentes sources de pollution présentes dans votre logement et de vous donner des conseils pour avoir un habitat sain.

QUE FAIRE QUAND :

(conseils et astuces)

4 J'AI DE L'HUMIDITÉ
ET DES MOISSURES
DANS MON LOGEMENT

6 J'AIME QUE ÇA SENTE
BON CHEZ MOI

7 JE FAIS MON MÉNAGE

8 J'AI DES ANIMAUX

8 J'AI DES PLANTES

9 JE BRICOLE

10 JE CHAUFFE MON LOGEMENT L'HIVER

11 INCENDIE, INTOXICATION
COMMENT LES ÉVITER

J'AI DE L'HUMIDITÉ ET DES MOISSURES DANS MON LOGEMENT

QUE FAIRE ?

J'aère
10 à 15 min.
jour

Je veille à bien éteindre le chauffage s'il est allumé avant d'ouvrir mes fenêtres.

L'aération du logement a pour but de renouveler l'air intérieur et de préserver la santé des occupants tout en évitant la dégradation de mon appartement ou de ma maison.

4



En cas de production intense d'humidité (linge à sécher) ou de vapeur d'eau (cuisine, douche ou bain) j'aère plus et j'essuie les éclaboussures d'eau notamment sur les joints.

Certains thermomètres d'intérieur permettent de connaître le niveau d'humidité d'une pièce. Il doit être entre 45 et 60%.



La moisissure c'est quoi ?

Les moisissures sont composées de champignons microscopiques qui grandissent et se reproduisent.

Des moisissures deviennent visibles en intérieur et se développent à cause de :

- Une source d'humidité.
- Une température ambiante comprise entre 5 et 25°C.
- Une substance organique comme du carton, papier, tissu, bois...



Pourquoi

y a t-il beaucoup d'humidité ?

ÇA DÉPEND :



DES MAUVAISES HABITUDES D'ENTRETIEN

(La manière d'habiter dans son logement)

QUE FAIRE ?

- Laisser libre les bouches d'aération : ne pas les obstruer avec un carton, du scotch... (pour : « ne pas sentir de courant d'air », « garder la chaleur »...).
- Aérer tous les jours.
- Dépoussiérer et nettoyer les bouches de ventilation.
- Chauffer suffisamment le logement.

OÙ BIEN DE :



LA FAÇON D'UTILISER LES ÉQUIPEMENTS

Sèche-linge, radiateurs...

QUE FAIRE ?

- Aérer après avoir cuisiné, s'être douché, pris un bain... car ces activités dégagent beaucoup de vapeur d'eau.
- Privilégier le séchage du linge dans une pièce bien ventilée.

OÙ ENCORE DE :



L'ÉTAT DU LOGEMENT

Vos murs sont humides où portent des traces de moisissures

Si vous pensez que c'est le cas, prenez contact avec votre propriétaire afin d'identifier et résoudre le problème : infiltrations d'eau, fissure sur les murs, fenêtre vétuste, toiture en mauvais état, fuite sur une canalisation, mauvaise isolation, absence ou mauvais état du système de ventilation, absence de chauffage...

5



Comment nettoyer la moisissure ?

- Je me protège avec gants, masque et lunettes.
- Je dilue du vinaigre blanc avec l'eau (3 volumes de vinaigre pour 2 volumes d'eau). Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles de Tea Tree (antifongique et antibactérien).
- Je nettoie la surface moisie avec un chiffon doux.
- Je rince et sèche bien la surface ensuite j'aère la pièce.

J'AIME QUE ÇA SENTE BON CHEZ MOI

QUE FAIRE ?

J'aère
tous les jours



J'aère
toujours
ma salle de
bain après
ma douche

J'ouvre la
fenêtre ou
j'utilise la
hotte lorsque
je cuisine

Je nettoie
ou change les
filtres une fois par
trimestre.

Je limite
l'utilisation des
bougies parfumées,
encens, parfums
d'intérieur et spray

Ils contiennent des substances chimiques toxiques qui peuvent provoquer des risques pour la santé : allergies, gêne respiratoire, brûlures. **Je privilégie** : Les écorces d'agrumes sèches, les huiles essentielles... (toujours avec précaution et en très faibles quantités, après avoir demandé conseils à mon pharmacien.)

Je fume à
l'extérieur

La fumée de tabac est un polluant intérieur, elle abîme les tapisseries et les peintures murales. Elle contient plus de 3000 substances dangereuses dont du cyanure. Elle peut provoquer des crises chez les asthmatiques, des cancers par tabagisme actif ou passif... D'où l'importance d'aérer si quelqu'un fume quand même dans la pièce.

JE FAIS MON MÉNAGE

QUE FAIRE ?

- J'aère pendant et après mon ménage.
- Je trie régulièrement afin d'éviter d'entasser des choses inutiles, cela facilite l'entretien.
- j'aspire plus souvent quand j'ai des tapis, ainsi que dans les chambres où je nettoie ma literie très régulièrement (pour enlever les allergènes et les acariens).
- je pense à changer régulièrement les sacs de l'aspirateur, je privilégie les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute efficacité pour les particules aériennes)
- J'évite d'utiliser des produits affichant des symboles de danger.



Je peux utiliser :

- du vinaigre blanc pour désinfecter, faire briller, faire les vitres,
- du savon noir pour laver et dégraisser,
- des chiffons, des lingettes microfibrés et de l'eau.

C'est plus simple et moins cher

- 1 litre de vinaigre blanc = 0,45€*
- 1 kilo de savon de Marseille = 8€*
- 500g de bicarbonate de soude = 3,80€*

Les produits d'entretien naturels coûtent moins chers que les produits d'entretien chimiques



Et si je faisais ma lessive moi-même ?

- 1 litre d'eau
- 30 gr de savon de Marseille râpé ou en paillettes
- 2 c. à soupe de bicarbonate de soude
.....

1. Faire chauffer l'eau dans une casserole.
2. Faire fondre les copeaux de savon dans ½ litre d'eau chaude et mélanger. Incorporer le bicarbonate, mélanger.
3. Quand tout est fondu, ajouter le ½ litre d'eau tiède restant, mélanger à nouveau.
4. Verser dans un bidon.

Secouer avant chaque utilisation.

J'AI DES ANIMAUX

**Je lui interdis
l'accès aux
chambres.**

**Je lui installe
un panier dans
une autre pièce**

J'aspire au moins
2 fois par semaine
les sols, tapis,
coussins, canapés,
fauteuils...

**J'aère
tous les jours**



QUE FAIRE ?

**si possible,
je brosse chiens
et chats de
préférence à
l'extérieur.**

et si je peux je le lave à
l'eau tiède et au savon
noir (à l'aide d'une
serviette pour le chat).

Vigilance contre les petites bêtes mal aimées dans la maison, évitez le plus possible les insecticides, toxiques. Tous ces soins naturels à vos animaux de compagnie sont autant de gestes de prévention contre puces et acariens. Des répulsifs naturels comme la lavande sont aussi utiles dans la maison contre ces petites bêtes et d'autres (mites, moustiques...). Le meilleur remède reste de ne pas les attirer : pas d'eaux stagnantes qui attirent les moustiques, pas de nourriture accessible qui attirent mouches, fourmis, blattes...

8

J'AI DES PLANTES

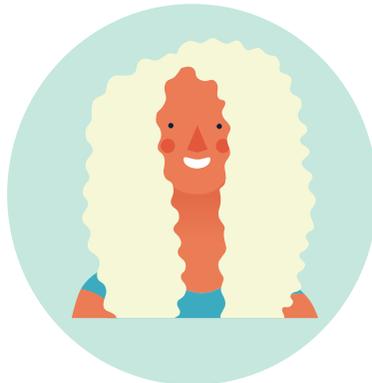
**je retire
les parasites,
insectes...**

avec un chiffon passé sous
l'eau, ou une eau savonneuse

**je n'utilise pas
de pesticides
ou d'engrais
chimiques**

Je pense aux alternatives
naturelles (savon noir, purin
d'orties...).

**je nettoie et
dépeussière
les feuilles**



**j'élimine les
moisissures**

La terre et l'humidité des plantes
peuvent développer des moisissures

j'aère

**j'évite les
plantes toxiques**

(le dieffenbachia, le
laurier-rose, le poinsettia
par exemple. Ingérées,
elles peuvent provoquer
des vomissements et des
malaises). Ainsi que celles
qui déclenchent des allergies,
je me renseigne lors de
l'achat.

JE BRICOLE

QUE FAIRE ?

J'aère pendant et après
pour chasser les poussières et les polluants des vernis, peintures...



Je me protège
je mets des gants, un masque, des lunettes de protection.



je lis les étiquettes
et respecte les dosages et les consignes d'utilisation des produits.



Je m'équipe
J'emprunte ou j'achète plutôt de l'occasion, inutile d'acheter trop cher un outil qui ne servira que quelques fois.



j'évite
de séjourner dans une pièce où des travaux ont eu lieu récemment (peintures, tapisseries, sols, meubles neufs...).



j'évite
l'utilisation des produits chimiques. Je préfère les produits étiquetés A+



Si j'achète un meuble en kit,
Je le déballe et je le mets quelques jours dans un endroit aéré (balcon, loggia, terrasse, garage, cave...) avant de le monter chez moi. Si ce n'est pas possible, j'aère plus longtemps pendant et après le montage.

Les meubles neufs dégagent des produits toxiques pendant plusieurs mois (colle) : préférer l'achat de meubles en bois massif plutôt qu'en aggloméré et si votre budget fait grise mine, pensez à l'occasion.

JE CHAUFFE MON LOGEMENT L'HIVER

J'aère

tous les jours 10 à 15 minutes
en éteignant les radiateurs avant
d'ouvrir la fenêtre

**Je ferme volets
et rideaux le soir,
pour la nuit**

**Je ne mets rien
sur les radiateurs**

pour que la chaleur se diffuse
correctement.

*Penser à
dégager et
dépoussiérer
les radiateurs*

Je fais ramoner

par un professionnel
la cheminée et le conduit
d'évacuation.

Faire ramoner :

gaz = 1x / an
fioul = 1x / an
bois = 2x / an

10

J'ai besoin d'un chauffage d'appoint

je choisis plutôt un chauffage électrique
de type bain d'huile. **Je n'utilise pas
de chauffage d'appoint mobile
type poêle à gaz ou à pétrole.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

La température
recommandée est de
19°C pour les pièces
à vivre (salon, salle
à manger, cuisine)
et de 17°C pour la
chambre et les pièces
inoccupées.

**N'utilisez pas de poêle à
pétrole. C'est dangereux
pour votre santé, il peut
générer des intoxication
au monoxyde de carbone.
De plus, vous ne faites pas
d'économies, le prix du kWh
de pétrole coûte plus cher
que celui de l'électricité.**



INCENDIE INTOXICATION

COMMENT LES ÉVITER



✓ Détecteur de fumée

J'installe à chaque étage un détecteur ayant la norme NF, sur le palier ou dans le couloir desservant les chambres et dans la buanderie. Je le fixe au plafond le plus loin des murs.

✓ VMC

- Je dépoussière et nettoie les grilles.
- Je fais faire un entretien complet tous les 3 ans environ (maintien des gaines, vérification des entrées d'air...).

✓ Prises électriques

J'évite de surcharger les prises. Je ne branche pas plusieurs multiprises entre elles et je ne laisse pas mon chargeur de téléphone ou autre branché "à vide".

✓ Gaz

Je vérifie la date limite d'utilisation du tuyau de la gazinière. Elle est indiquée sur le tuyau.

✓ Ramonage

Je fais ramoner par un professionnel la cheminée et le conduit d'évacuation. 1x/an pour le gaz et le fioul et 2x/an pour le bois.

✓ Entretien

Je nettoie les filtres de mon sèche-linge après chaque utilisation ainsi que le réservoir d'eau si l'appareil fonctionne avec un système à condensation.

✓ Détecteur de monoxyde

Je m'équipe si possible d'un détecteur de monoxyde de carbone.

✗ Détecteur de fumée

Je ne le place ni dans la salle de bain ni dans la cuisine pour qu'il ne réagisse pas à la vapeur d'eau occasionnée par le lavage, la cuisson, la douche...

✗ VMC

Ne jamais éteindre la VMC. Pour vérifier que le système de ventilation fonctionne correctement, je prends une feuille de papier toilette et la place sur une bouche d'extraction. Si la feuille reste collée sur la grille, c'est bon.

✗ Entrées d'air et extraction

Je ne bouche pas les entrées d'air existantes et ne les cache pas derrière un meuble.

Je ne bouche pas les grilles d'extraction et je laisse passer l'air sous les portes intérieures.

✗ Chauffage d'appoint

Je n'utilise pas de poêle à pétrole ni de poêle à gaz.

LE MONOXYDE DE CARBONE

C'est un gaz mortel : inodore, incolore, non irritant, il est toxique et se dégage lorsqu'un combustible ne brûle pas entièrement. Chaque année, ce gaz est responsable d'une centaine de décès en France.

Faites vérifier et entretenir chaudières et chauffages avant l'hiver.



BREST CLIMAT
ÉNERGIE
LE TEMPS EST À L'ACTION



BREST MÉTROPOLE
02 98 33 50 50