

# QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



**A** CENTRE  
HOSPITALIER  
**ANGOULEME**

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Nouvelle-Aquitaine



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

**f** Département de la Charente - Officiel // **@** departementcharente

# L'AIR INTÉRIEUR EST PLUS POLLUÉ QUE L'AIR EXTÉRIEUR.

En effet, nos espaces de vie (habitation, locaux professionnels...) peuvent contenir de multiples sources de polluants qui peuvent être nocifs pour la santé et plus particulièrement pour l'enfant. Les comportements des occupants et leurs choix de consommation au quotidien ont beaucoup d'impact sur la qualité de l'air intérieur et donc sur leur santé.

## QUELQUES CONSEILS :

- **Aérez toutes les pièces de votre habitation 2 x 10 minutes par jour.**

Fermez vos radiateurs, les murs n'ont pas le temps de perdre la chaleur accumulée donc vous ne consommez pas plus d'énergie.

- **Maintenez la température** à 18° dans les chambres et entre 19 et 22° dans les autres pièces.

- **Réduisez les produits chimiques dans votre habitat** : bougies parfumées, encens, huiles essentielles, désodorisants, produits ménagers. Tous ces produits forment un cocktail volatil qui nuit à votre santé.

- **Lisez les pictogrammes de danger des produits ménagers, suivez le mode d'utilisation**, ne mélangez pas les produits entre eux et n'augmentez pas la quantité de produit utilisé (dose

de lessive, produit vaisselle...).

- Stockez **les produits chimiques hors de portée des enfants** et en dehors du lieu de vie.

- Privilégiez un **chiffon humide** pour dépoussiérer.

- **Séchez le linge à l'extérieur** ou dans une pièce ventilée.

- **Faites fonctionner la hotte aspirante ou ouvrez la fenêtre** lorsqu'il y a de la vapeur ou de la fumée dans la cuisine.

- **Entretenez les installations de votre logement** telles que la Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC) et la chaudière et **n'obstuez pas** les dispositifs d'aération.

- **Surveillez l'état général** de votre logement (moisissures, peinture écaillée...).



### LES POLLUANTS INTÉRIEURS PEUVENT ÊTRE LA CAUSE DE SYMPTÔMES GÉNÉRAUX :

- maux de tête, fatigue chronique, nausées
- problèmes respiratoires
- allergies.

Certains peuvent porter atteinte à la fertilité, d'autres sont cancérogènes.

Les femmes enceintes et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux polluants de l'air intérieur.

Pour tout renseignement supplémentaire, joindre la Conseillère Médicale en Environnement Intérieur du Centre Hospitalier d'Angoulême  
Tél. : 05 45 24 25 54