

# Bien vivre chez soi

en réalisant  
des économies  
d'énergie



## **ACTEURS DE L'ÉNERGIE ET DU LOGEMENT :**

### **CREAQ**

Centre Régional d'Eco-énergétique d'Aquitaine  
33-35 rue des Mûriers 33130 BÈGLES  
05 57 95 97 04 / [www.creaq.org](http://www.creaq.org)

### **ADIL 33**

Agence Départementale d'Information  
sur le Logement de Gironde  
105 avenue Emile Counord 33300 BORDEAUX  
05 57 10 09 10

### **CAUE 33**

Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement de Gironde  
283 rue d'Ornano 33000 BORDEAUX  
05 56 97 81 89

### **MÉDIATEUR NATIONAL DE L'ÉNERGIE**

[www.energie-info.fr](http://www.energie-info.fr) 0 800 112 212  
(Service et appel gratuits)

### **CHÈQUE ENERGIE**

[www.chequenergie.gouv.fr](http://www.chequenergie.gouv.fr) / 0 805 204 805

### **FSL 33**

Fonds Solidarité Logement de la Gironde  
[www.fsl33.org](http://www.fsl33.org) / 05 57 77 21 60

Le CREAQ et le Parc naturel régional Médoc ont corrigé ce livret  
dans le cadre du Contrat local de Santé du Médoc

Sources : ADEME / Agence Giboulées, ARS Nouvelle-Aquitaine, Observatoire de la qualité de l'air intérieur,  
Gaz de Bordeaux.

ÉDITION DÉCEMBRE 2023

# Consommation énergétique et qualité de l'air intérieur

Avec 90% du temps passé en intérieur et 67 %\* de ce temps passé à domicile par les Français, la qualité de l'air intérieur et l'exposition aux polluants deviennent une préoccupation majeure de santé publique.

Les allergies et les maladies respiratoires telles que l'asthme, la rhinite, la bronchite, la bronchiolite du nourrisson touchent un nombre croissant de personnes. Des études montrent aujourd'hui un lien direct entre ces maladies et l'environnement intérieur. L'état du bâtiment, nos consommations et nos façons d'agir ont des conséquences sur ces maladies.

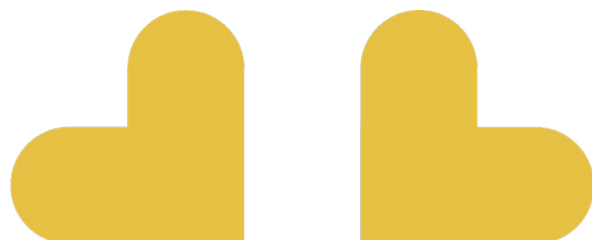
La consommation énergétique d'un bâtiment peut donc avoir un impact significatif sur la qualité de l'air intérieur. En adoptant des pratiques et des technologies plus durables et économes en énergie, il est possible de créer des environnements intérieurs plus sains et plus respectueux de l'environnement.

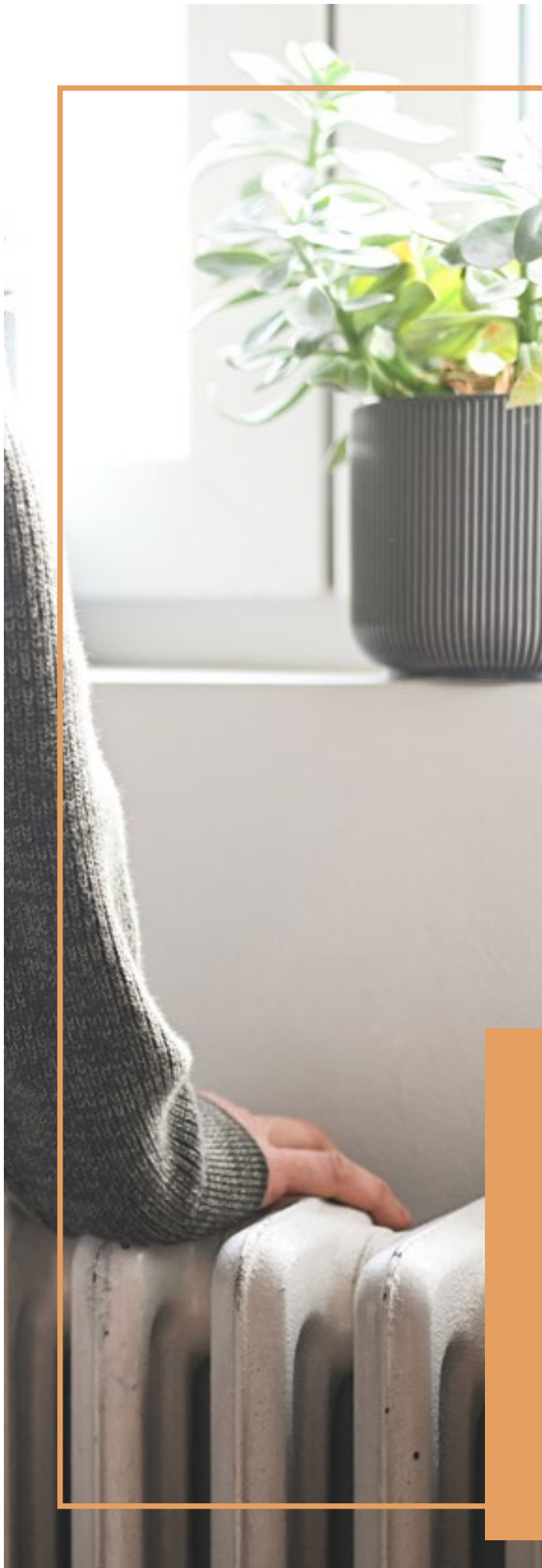
Ce guide vous apportera des informations et conseils pour améliorer la qualité de votre air intérieur tout en optimisant vos consommations et ainsi vos dépenses énergétiques.

\* Observatoire de la qualité de l'air intérieur

## ☰ Sommaire

<b>Bien se chauffer</b>	<b>4</b>
Les températures idéales	5
Bien utiliser et entretenir ses appareils	7
<b>Je rénove mon logement</b>	<b>10</b>
Pourquoi faire des travaux d'économie d'énergie ?	10
La Plateforme de rénovation énergétique du Médoc	11
<b>La qualité de l'air intérieur</b>	<b>12</b>
Les polluants	13
Explorons la pièce de vie	14
Explorons la cuisine	15
Explorons la salle de bain	16
Explorons la chambre	18
<b>Les symboles et les labels à connaître</b>	<b>20</b>
<b>En résumé</b>	<b>22</b>





# Bien se chauffer

Les températures idéales  
Bien utiliser et entretenir ses appareils

# Les températures idéales



Pour favoriser un air sain, la température d'un logement doit être de 19°C en moyenne en journée dans les pièces de vie. Cela peut varier de 17°C à 21°C selon les usages et les pièces.

En dessous et au-dessus de ces températures, vous risquez d'avoir un air plus ou moins humide et de favoriser ainsi le développement de moisissures et d'acariens ou les émissions de particules chimiques (COV) dans l'air.

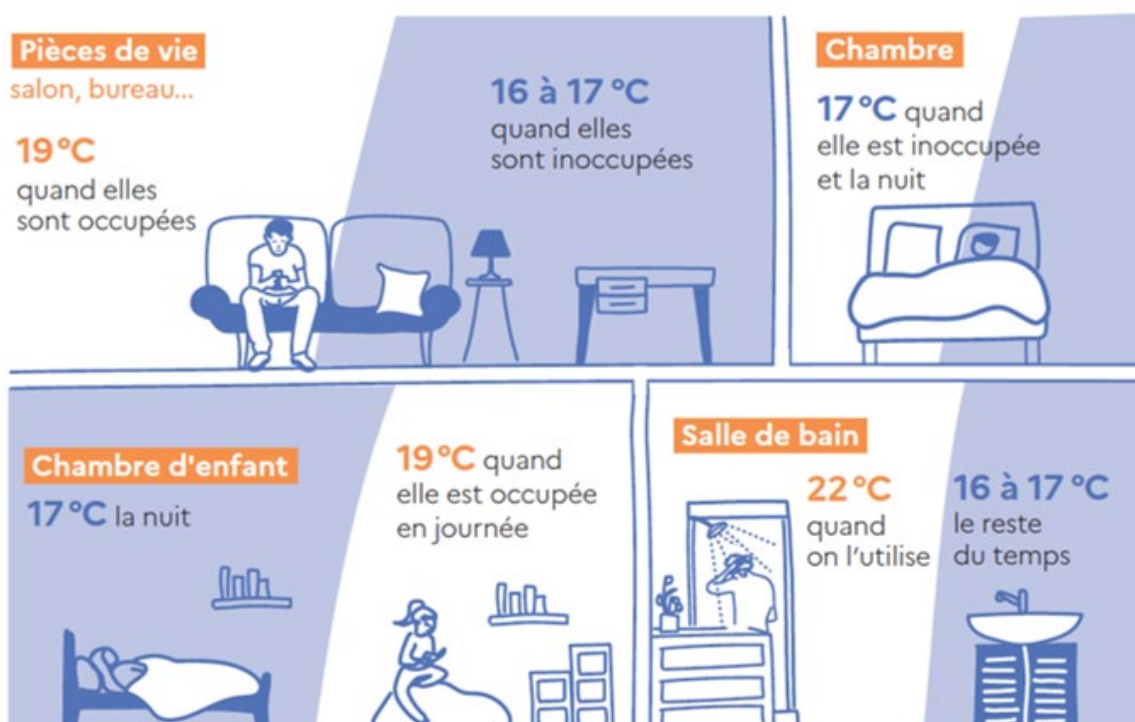
**En cas d'absence, mieux vaut couper ou baisser le chauffage ?**



- **Courte absence :** réduisez le chauffage au minimum
- **Absence prolongée :** activez le chauffage en mode hors gel et coupez votre chauffe-eau. *Faire remonter le chauffe-eau en température consomme moins d'énergie que de maintenir de l'eau chaude inutilement pendant plusieurs jours !*

## Les températures idéales

Pour concilier économies d'énergie et bien-être, la température peut être modulée dans le logement.



## Les astuces

pour mieux se chauffer



» **Équipez-vous d'un thermomètre** pour surveiller la température de chaque pièce.

» **Installez un système de régulation pour réduire votre consommation de 10 %**, si votre équipement de chauffage le permet. Il existe différentes solutions : thermostat d'ambiance, robinets thermostatiques ou simples robinets sur les radiateurs. Il est parfois difficile de programmer seul ces équipements, n'hésitez pas à vous faire aider : notice d'utilisation, chauffagiste, propriétaire du logement (si vous êtes locataire), voisin...

» **Vous avez des radiateurs ?** Pensez à les dépoussiérer régulièrement ! Ils seront ainsi plus efficaces.

» **Réglez la température de votre chauffe-eau entre 55°C et 60°C** pour éviter les risques de brûlures, de surconsommation d'énergie et de légionellose !

» **Renouvelez l'air de votre intérieur.** Savez-vous qu'il faut fournir plus d'énergie pour chauffer de l'air humide plutôt que de l'air sec ? La quantité d'eau évaporée dans un logement est de 10 à 20 litres par jour : respiration humaine, cuisine, douche... L'air doit donc être renouvelé pour évacuer les polluants et l'humidité et ainsi éviter l'installation de moisissures, parfois toxiques pour les habitants. Sans oublier que cela dégrade le logement et génère une surconsommation de chauffage. **Même en hiver, aérer 10min par jour, c'est important !** Pensez à baisser vos appareils de chauffage pour économiser l'énergie pendant l'aération.

» **Assurez une bonne ventilation de votre logement** afin de renouveler l'air de manière continue, qu'elle soit naturelle (bouches et grilles d'aération) ou mécanique (ventilation mécanique contrôlée ou VMC). Pensez à entretenir vos équipements régulièrement. N'éteignez pas votre VMC et ne bouchez pas les aérations !



**Ma température est correcte mais j'ai froid, pourquoi ?**



Vous pouvez être chauffé correctement et avoir froid. A cela plusieurs raisons, notamment :

- les courants d'air
- l'humidité
- une mauvaise isolation du logement
- la sédentarité

*La température ressentie dans une pièce est le résultat de la moyenne entre T°C de l'air ambiant et T°C du mur. Exemple : air ambiant à 20°C et mur à 10°C = ressenti de 15°C.*

## Limiter les pertes de chaleur

Les ponts thermiques sont les points de la construction où la barrière isolante est rompue pour des raisons de mise en œuvre défectueuse ou de manque de rigueur dans la conception de l'ouvrage. La chaleur peut donc s'échapper facilement à ces endroits. Ils sont source de déperdition de chaleur et contribuent à refroidir les murs et à diminuer la température ressentie dans votre logement. Ils laissent bien souvent passer l'humidité qui peut dégrader votre logement et provoquer le développement de moisissures.

» **Équipez-vous de joints de calfeutrement** pour fenêtres et de rideaux épais à placer devant vos fenêtres et vos portes donnant sur l'extérieur pour limiter les courants d'air et les pertes de chaleur.

# Bien utiliser et entretenir ses appareils



Pour la même chaleur produite un appareil performant, entretenu et bien utilisé émet jusqu'à 10 fois moins de particules fines !

Il existe de nombreux bénéfices à l'entretien de vos appareils :

- Fonctionnement idéal pour votre **confort** car la chaleur transmise dans la pièce est convenable
- **Économie** d'énergie pour alléger votre budget
- **Détection de l'usure** de tout ou partie de l'appareil pour diminuer les risques de panne
- **Augmentation de la durée de vie** pour reporter la date d'un nouvel achat
- **Diminution des émissions de gaz** (monoxyde de carbone/CO, dioxyde de carbone/CO<sub>2</sub>, monoxyde d'azote, dioxyde d'azote, protoxyde d'azote) dans votre habitation et dans l'atmosphère pour une meilleure santé
- **Réduction des accidents domestiques** (fuite de gaz, intoxication monoxyde de carbone, incendie ...) pour une meilleure sécurité.

## Les appareils fonctionnant au bois



La combustion du bois peut émettre des polluants, dont les particules fines, surtout quand on utilise mal son appareil ou qu'on ne l'entretient pas suffisamment. Une bonne utilisation et un bon entretien préservent la qualité de l'air et votre santé !

Le ramonage par un professionnel est obligatoire une fois par an. Il est même recommandé deux fois si vous utilisez beaucoup votre appareil (plus de 6 m<sup>3</sup> de bois brûlés ou 2,5 tonnes de granulés par an), dont une fois pendant la saison de chauffe. Le ramonage du conduit de fumée est indispensable pour éviter tout risque d'incendie. Lors d'un incendie, votre assureur peut vous demander de lui présenter de certificat de ramonage afin de vous indemniser selon votre contrat.

A savoir : les bûches de ramonage ne sont pas suffisamment efficaces.

En plus du ramonage, l'entretien annuel par un professionnel est obligatoire pour tous les appareils de chauffage au bois : chaudières, poêles et inserts. Il permet notamment de vérifier l'état des joints et du brûleur. Un appareil mal entretenu est moins performant et plus polluant.

## Utiliser le bon combustible et le stocker de façon adaptée

### LE BOIS | LES BUCHES

- > **Bois sec** < 22% d'humidité (bois humide = + polluant, - efficace), 18 mois de séchage
- > **Entreposé dans un endroit sec**, couvert, ventilé et aéré, isolé du sol
- > **Pour allumer le feu** : utilisez des résineux, du bouleau, des cagettes de peuplier, du petit bois (technique de l'allumage par le haut)
- > **Pour brûler** : utilisez du bois de feuillus durs (chêne, hêtre, charme...) pour une combustion longue.

### BRIQUETTES OU BÛCHES CALORIFIQUES OU BÛCHES DE BOIS COMPRESSÉ/DENSIFIÉ

Comme elles dégagent une chaleur très importante, il ne faut en mettre qu'une seule à la fois.

**Les briquettes de nuit, qui ont une combustion lente, sont à éviter car elles dégagent plus de polluants.**

### LES GRANULÉS OU PELLETS

Ils sont très sensibles à l'humidité et doivent être stockés en intérieur, légèrement surélevés (par exemple par une palette), dans un endroit sec et bien ventilé. A utiliser de préférence dans l'année d'achat.

Rentrez les bûches à l'intérieur 24 ou 48h avant de les brûler pour supprimer l'humidité du bois en surface.



## ATTENTION À NE SURTOUT PAS BRÛLER :

- Les bois souillés, peints ou vernis tels que des vieux meubles, des agglomérés, des bois récupérés sur des chantiers, les sarments de vigne...
- Les déchets : briques de lait, plastiques d'emballage, magazines...
- Les bois vermoulus attaqués par des insectes ou des champignons.
- Les cagettes transformées contenant un fond en panneau

## 3 CONSEILS POUR UNE COMBUSTION OPTIMALE

plus de chaleur et de confort

moins d'émissions polluantes

moins de bois consommé

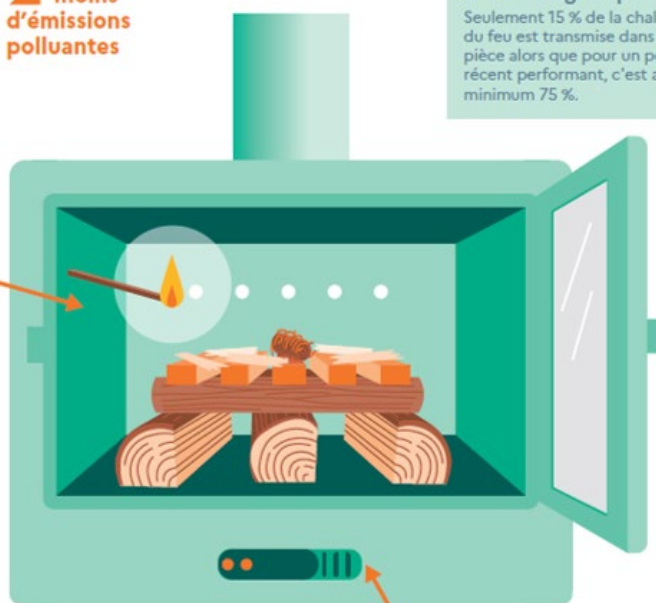
Une cheminée ouverte n'est pas un bon moyen de chauffage et pollue  
Seulement 15 % de la chaleur du feu est transmise dans la pièce alors que pour un poêle récent performant, c'est au minimum 75 %.

### Un allumage par le haut

- ▶ Des bûches empilées du plus gros au plus petit diamètre et bien espacées pour que l'air circule.
- ▶ Sur le dessus : du bois de cagette en peuplier et/ou un allume-feu sans produit pétrolier (ex : laine de bois).

### Pourquoi allumer le feu par le haut ?

Les fumées générées par la combustion sont captées et consommées par les flammes qui les surplombent. Ce type d'allumage est moins polluant, plus efficace et plus économique que la méthode traditionnelle.



### Un chargement régulier

Ajouter du bois quand les braises sont encore vives sans surcharger le foyer, y compris à l'allumage.

### Un tirage maîtrisé

- ▶ Ouvrir toutes les entrées d'air à l'allumage ou lors du rechargement,
- ▶ réduire les entrées d'air quand le feu a bien pris, sans jamais les fermer complètement.



Une vitre encrassée signale une mauvaise combustion : ouvrir les entrées d'air.

ADEME / Agence Giboulées

ils dégagent des substances toxiques ou corrosives et encrassent les appareils

## Pour aller plus loin :

- **Comment bien se chauffer au bois ?**  
ADEME
- **De quel bois je me chauffe ?**  
ADEME DREAL Normandie
- **Rénovation – Adopter le chauffage au bois**  
ADEME



## La chaudière



Son entretien est obligatoire et doit être réalisé une fois par an par un professionnel qualifié. Il est à la charge de l'occupant (sauf indication contraire inscrite dans le bail) et sera exigé par l'assurance en cas d'accident.

Cet entretien consiste à vérifier son bon fonctionnement, effectuer son nettoyage et son réglage et évaluer la présence de polluants atmosphériques.

Le chauffagiste doit vous remettre une attestation d'entretien dans un délai de 15 jours suivant sa visite. Ce document doit être conservé et tenu à disposition de votre bailleur ou de votre assurance en cas de sinistre.



**Les plaquettes et les granulés en vrac destinés à une chaudière doivent être stockés dans un silo étanche à l'eau et à l'air.**

## Chauffage d'appoint : bonne ou mauvaise solution ?

**Bonne**, à condition que ce soit une solution temporaire

- pour chauffer un petit espace en attendant de pouvoir chauffer tout son logement à une température confortable avec un chauffage adapté
- s'il s'agit d'un poêle à pétrole : pour des utilisations de courte durée (1h) dans une pièce ventilée.

**Mauvaise**, car :

- le prix des énergies est très variable. Attention donc quand vous achetez votre chauffage d'appoint car cette solution peut être très coûteuse à l'utilisation.
- les appareils à combustion peuvent être dangereux (brûlures, départ d'incendie, émanation de monoxyde de carbone) et sont la cause de nombreux accidents chaque année, dont certains mortels.

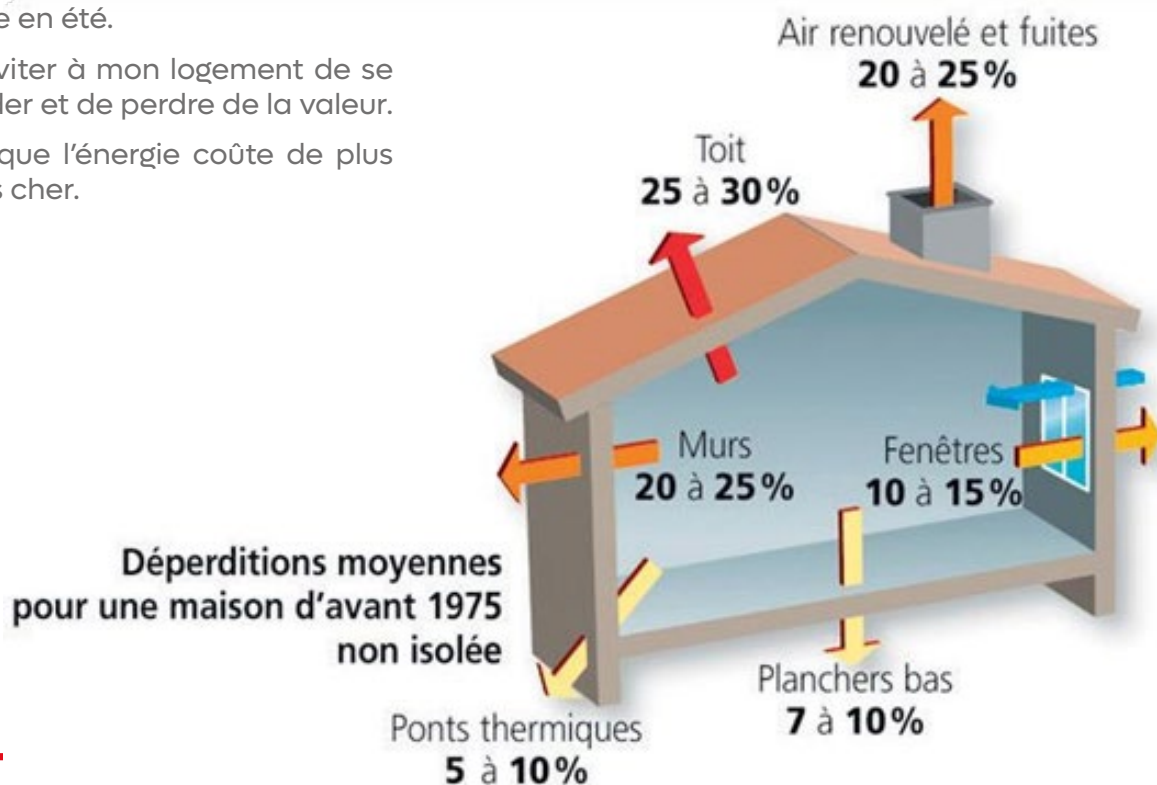


**En cas d'utilisation de pétrole, pensez à déposer vos bidons vides à la déchetterie.**

# Je rénove mon logement

## Pourquoi faire des travaux d'économie d'énergie ?

- Pour bénéficier d'un air intérieur plus sain et d'un meilleur confort de vie.
- Pour diminuer mes consommations d'énergie tout en bénéficiant d'un confort plus important, en hiver comme en été.
- Pour éviter à mon logement de se dégrader et de perdre de la valeur.
- Parce que l'énergie coûte de plus en plus cher.



# La plateforme de rénovation énergétique du Médoc

**Vous avez froid malgré votre chauffage ? Votre consommation électrique ne cesse d'augmenter ?  
Vous voulez faire rénover votre logement ?**

**|| Contactez la Plateforme de rénovation énergétique du Médoc**

Que vous soyez propriétaire ou locataire, des spécialistes de l'énergie et de l'habitat du CREAQ vous apportent des conseils neutres, indépendants, objectifs et gratuits pour mener à bien vos projets de rénovation de votre logement.

Une multitude de thèmes peuvent être abordés au cours des rendez-vous : les consommations énergétiques et les économies possibles, les aides financières accordées, l'isolation de votre maison, le type d'équipement de chauffage à choisir, les énergies renouvelables installables et la lecture des devis.



**ESPACE CONSEIL**



**France  
Rénov'**

Le service public pour mieux  
rénover mon habitat

**Composez le 05 57 95 97 04**

pour pouvoir échanger gratuitement avec un conseiller en énergie ou remplissez un formulaire de contact sur [www.creaq.org/contact](http://www.creaq.org/contact) afin d'être rappelé

**Si vous souhaitez prendre rendez-vous dans le Médoc sur un lieu de permanence**, réservez un créneau sur [www.creaq.org/permanences](http://www.creaq.org/permanences) rubrique « Prendre rendez-vous / Conseils en rénovation énergétique »





# La qualité de l'air intérieur

Les polluants

Explorons la pièce de vie

Explorons la cuisine

Explorons la salle de bain

Explorons la chambre

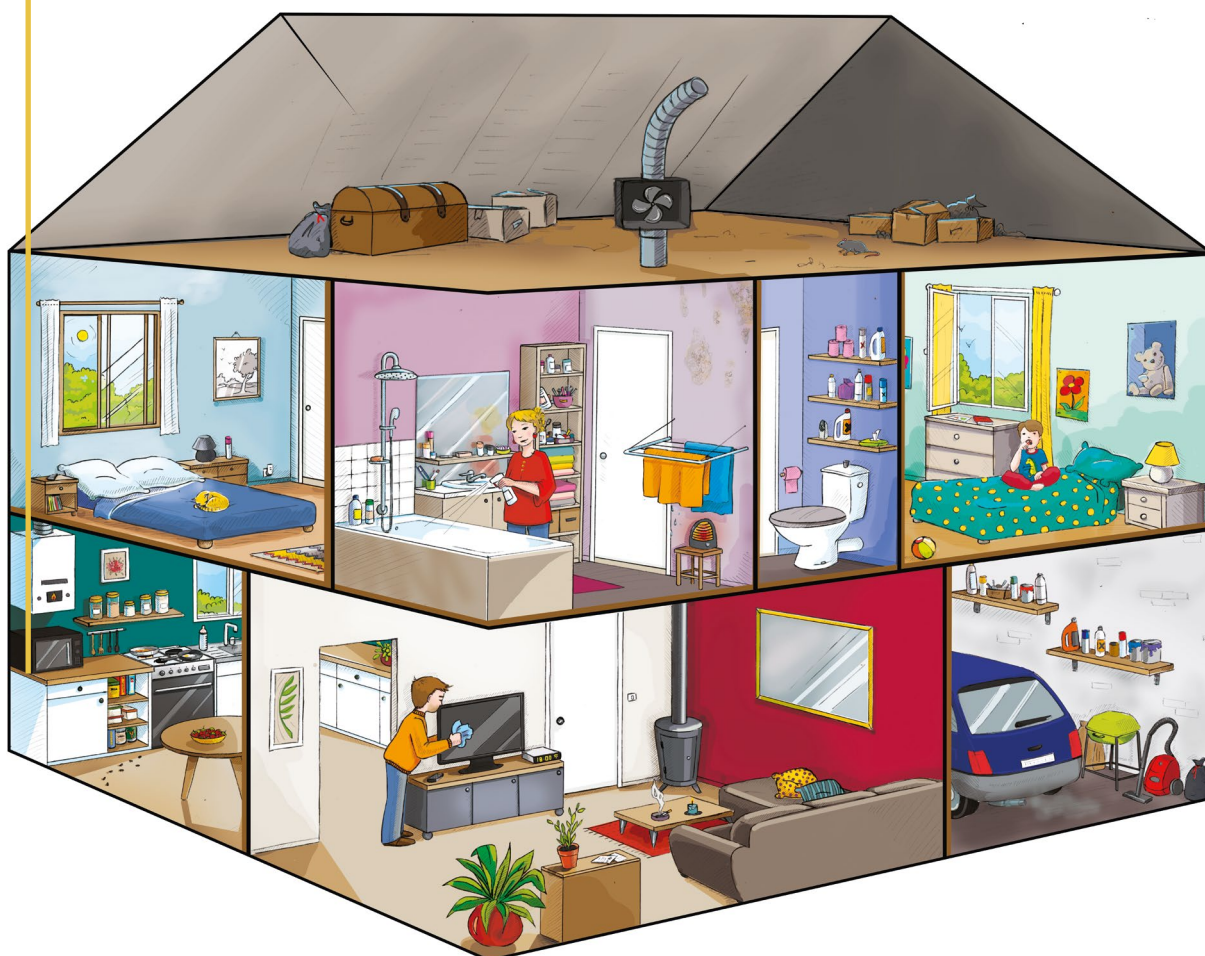
# Les polluants

Nous passons en moyenne 90% de nos journées dans des lieux fermés (habitation, lieux de travail, transports, école) soit environ 21 heures, en particulier dans nos logements !

La qualité de l'air intérieur est primordiale pour notre santé, malheureusement cet air est 2 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur. En effet, les sources de pollution dans les logements sont nombreuses : tabagisme, moisissures, matériaux de construction, meubles, acariens, produits d'entretien, peintures...

Cette pollution peut avoir des effets sur la santé : allergies, irritations des voies respiratoires, maux de tête, voire intoxications ou maladies chroniques.

Réduire les risques pour la santé est possible. Chacun peut agir pour les limiter !



Afin de mieux identifier les polluants présents dans les environnements intérieurs, ils sont classés en trois grandes catégories : les polluants chimiques, les polluants biologiques et les polluants ou facteurs physiques.



## Chimiques

Composés organiques volatils (formaldéhyde, benzène, etc.), gaz inorganiques (CO, NOx, etc.)



## Physiques

Particules fines (PM2,5, PM10), nanoparticules, fibres (amiantes, laine de verre, etc.)



## Biologiques

Microorganismes (moisissures, légionelles, bactéries etc.), allergènes (animaux domestiques, acariens, etc.)



# Explorons la pièce de vie

## 🔥 Le Monoxyde de carbone

C'est un gaz toxique et inodore. Il est responsable d'une centaine de décès et de 3000 intoxications par an en France (*Santé Publique France, 2022*). Il est libéré dans nos logements par l'utilisation inappropriée des appareils de chauffage d'appoint ou des installations de chauffage et de production d'eau chaude, défectueuses et non-entretenu.

### Les causes ?

- Un poêle mal ramoné
- Une bouche de ventilation obstruée
- Une chaudière gaz défectueuse
- Un chauffage d'appoint (gaz, fuel ou éthanol)

### Quels symptômes ?

Maux de tête, nausées, vomissements, vertiges, envie de dormir...

### Que faire en cas de symptômes ?

Sortez du logement et appelez immédiatement les secours  
Composez le 112.



## 🔥 Le tabac

C'est le premier polluant présent dans les logements. Une cigarette comporte plus de 4000 substances chimiques. Même en ouvrant les fenêtres, les composants de la fumée restent dans l'air et sont en partie adsorbés par les rideaux, tissus, moquettes. Ils sont ainsi relâchés plus tard dans l'air.

### Nos conseils :

Sortez toujours à l'extérieur pour fumer. Demandez à vos invités de faire de même. Fumer à la fenêtre ne suffit pas !

## 🔥 Les bougies parfumées, l'encens, les parfums d'ambiance et les diffuseurs d'huiles essentielles

Il est préférable d'éviter l'utilisation de ces produits. Ils dégagent des composés organiques volatils (COV), substances dangereuses et irritantes dans l'air de la pièce. Leur utilisation, non recommandée en général, est fortement déconseillée pour les femmes enceintes, les personnes asthmatiques et celles avec des problèmes respiratoires. Attention aux mélanges et aux risques de brûlures, aux intoxications et aux allergies.






# Explorons la cuisine

## ☀ Les produits d'entretien

On utilise quotidiennement de multiples produits ménagers contenant des substances chimiques qui peuvent présenter des risques pour la santé : intoxication, brûlure, allergie ou gêne respiratoire.

### Nos conseils

- Limitez l'usage de ces produits au maximum et préférez les produits d'hygiène sans parfum.
- Respectez les doses d'utilisation prescrites, ne les mélangez jamais entre eux.
- Privilégiez les produits écolabellisés NF environnement ou Ecolabel européen.
- Choisissez des produits simples comme le bicarbonate de soude, le savon noir ou le vinaigre blanc.
- Le vinaigre blanc est acide, ne le versez pas en grande quantité dans vos toilettes ou éviers et ne le mélangez jamais à de l'eau de javel sous peine d'émanations toxiques.



Les étiquettes des compositions ne sont pas exhaustives sur les produits. L'industriel est en revanche obligé de mettre toute la liste des composants du produit sur une fiche technique, sur internet.



## ☀ Les moisissures

L'humidité excessive dans les logements provoque l'apparition de moisissures qui présentent un risque allergène et toxique. Elles apparaissent sur les murs, sols ou plafonds sous forme de taches vertes ou noirâtres.

### Nos conseils :

- Recherchez la source de l'humidité : dégâts des eaux, infiltrations, ponts thermiques.
- Pendant et après avoir cuisiné, veillez à aérer largement la pièce en ouvrant les fenêtres.
- Quand vous cuisinez, pensez à mettre un couvercle sur les casseroles ou activez la hotte aspirante.

### Pour nettoyer les moisissures :

- Mettez des gants, un masque et des lunettes de protection.
- Nettoyez les avec du détergent (savon).
- Rincez sans détremper.
- Désinfectez à l'aide d'une éponge avec une solution d'eau de javel diluée à 1/10ème dans de l'eau froide, ne mélangez jamais avec de l'eau chaude.
- Lessivez ensuite la surface pour supprimer les moisissures.

# Explorons la salle de bain

## ✦ Les cosmétiques et produits d'hygiène

Les gels douche, les crèmes, les parfums, les shampoings, le maquillage contiennent des substances chimiques qui peuvent présenter des risques d'intoxication, d'allergie ou de gêne respiratoire.

### Nos conseils :

- Limitez l'usage de ces produits au maximum et préférez les produits d'hygiène sans parfum.
- Limitez ou écarterez si possible l'utilisation de ces produits pendant la grossesse.
- Privilégiez les pains de savon plutôt que les gels ou liquides dans lesquels on retrouve des conservateurs.
- Préférez les sticks plutôt que les sprays (moins d'inhalation de substances).

### Les labels fiables :



## ✦ L'eau et la légionellose

La légionellose est une infection pulmonaire, non contagieuse, qui, lorsqu'elle est diagnostiquée à temps, se soigne très bien. On peut la contracter en respirant des gouttelettes d'eau contenant des légionelles, bactéries pouvant proliférer dans les eaux stagnantes et chaudes (douche, robinet, tous les endroits où l'eau est stockée).

### Nos conseils :

- Réglez votre installation de production d'eau chaude à une température comprise entre 55°C et 60°C, ce qui tue les légionelles, évite les brûlures et les surconsommations d'énergie.
- Détartez les pommeaux de douche, brise-jets, joints et flexibles dans du vinaigre blanc tous les 6 mois.
- Après toute absence prolongée, pensez à bien purger vos points d'eau : laissez couler l'eau des douches et robinets 5 minutes avant toute utilisation.





## ☼ L'humidité

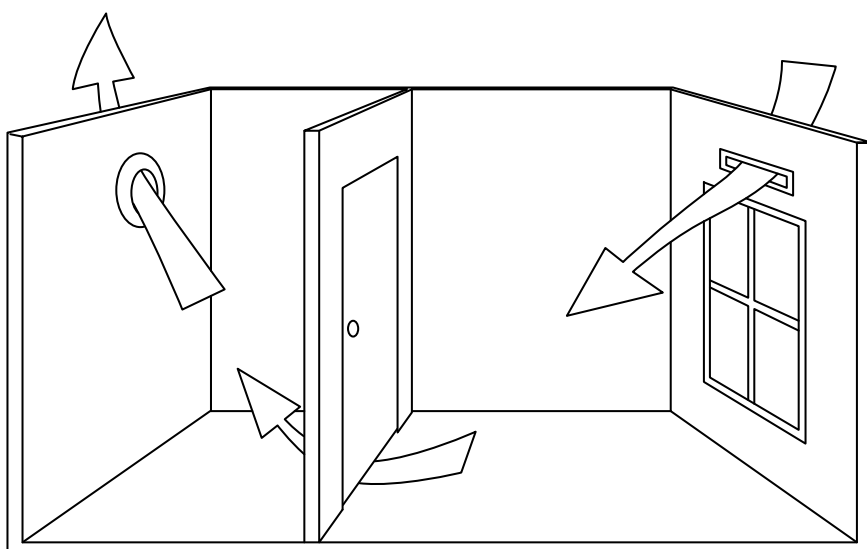
Elle peut être due à plusieurs défauts comme :

- la condensation à cause d'une ventilation insuffisante notamment dans les salles d'eau, les cuisines, les WC, voire les tuyaux d'eau froide ;
- une température trop basse dans le logement ;
- des fuites et autres infiltrations d'eau.

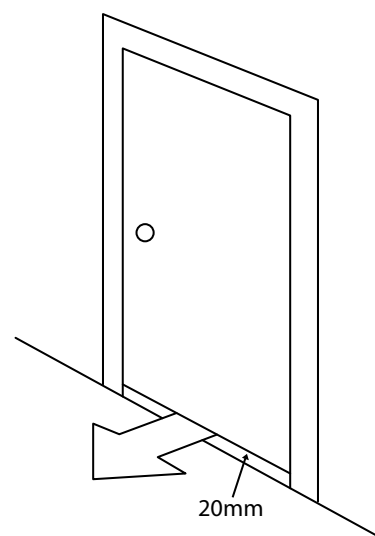
Elle favorise le développement de moisissures pouvant être irritantes, toxiques et allergènes et aide à la prolifération des bactéries et acariens. L'eau peut aussi causer la dégradation des colles, peintures... qui favorise le dégagement de COV.

### Nos conseils

- Aérez pendant 10 minutes après la douche ou le bain.
- Etendez le linge à l'extérieur si possible ou dans une pièce bien ventilée, que vous pouvez aérer régulièrement.
- Vérifiez bien la ventilation du logement et n'entravez pas la circulation de l'air.



*Circulation de l'air à l'intérieur du logement.*



*Détailonnage des portes intérieures*

*Source ADEME*

# Explorons la chambre

## ✦ Les composés organiques volatils (COV)



Ces produits chimiques sont contenus dans l'ensemble de nos meubles, colles, vernis, peintures, papiers peints, revêtements au sol, canapés et articles d'ameublement... Ils dégagent ces substances chimiques dans l'air pendant

plusieurs mois, voire des années.

Bien choisir nos produits de bricolage et nos meubles est donc essentiel. Tous les produits vendus en France comportent une étiquette COV.

### Nos conseils :

- A l'achat, privilégiez les meubles avec un label environnemental de qualité, jetez bien l'emballage et aérez tous les jours la pièce pendant au moins 15 jours. Les meubles d'occasion sont une très bonne alternative, ils auront déjà émis leurs COV !

Les composés organiques ont des effets très néfastes sur la santé :



- Irritations des yeux, des muqueuses et des voies respiratoires
- Troubles cardiaques et du système nerveux
- Maux de tête
- Nausées

Certains COV sont cancérogènes (benzène...)

D'autres sont toxiques pour la reproduction ou mutagènes.

- Pour les travaux on se protège !

Gants, masques, lunettes sont essentiels selon le produit. Pensez à aérer les pièces pendant et après les travaux. Et surtout refermez les récipients et stockez-les dans un lieu bien ventilé.





## Les acariens



Les draps, les matelas, les peluches, les rideaux, les tapis, les moquettes et les meubles sont des niches pour ces arachnides qui se nourrissent des moisissures et des peaux mortes. Ils sont la première cause d'allergies respiratoires.

### Nos conseils :

- Aérez tous les jours la chambre et limitez le chauffage à 17°C la nuit.
- Limitez l'apport d'humidité comme les plantes ou le séchage du linge et déplacez les meubles pour favoriser la circulation de l'air
- Préférez un sommier à lattes et une literie synthétique.
- Supprimez au maximum les peluches ou lavez-les au moins tous les 3 mois à 60°C si cela est possible.
- Utilisez des housses spéciales antiacariens (non imprégnées en produits chimiques), celles-ci enferment entièrement le matelas. Demandez conseil à votre pharmacien.

## Les allergènes

Les allergènes sont des agents microscopiques qui provoquent des allergies. Elles sont dues à une réaction anormale du système immunitaire au contact des substances habituellement inoffensives présentes dans l'environnement. Les allergènes les plus fréquents sont : les pollens, les acariens, les poils d'animaux et les moisissures. Ils provoquent des symptômes allergiques tels que des rhinites, de la gêne respiratoire, une infection des yeux, un asthme allergique.



### Nos conseils :

- Nettoyez fréquemment les draps, couettes, oreillers et aérez régulièrement la literie.
- Limitez l'accès de vos animaux à certaines pièces de votre logement comme les chambres.
- Utilisez un aspirateur équipé d'un filtre HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes).
- Utilisez des microfibrilles humides qui évitent la mise en suspension des poussières.



# Les symboles et les labels à connaître

## Evitez les produits qui comportent les symboles de danger suivant :

Préférez les produits avec mention « sans solvant ».



Matières explosives



Matières solides inflammable



Matières comburantes



Matières gazeuses sous pression



Danger pour sensibilisation cutanée-inhalation



Danger pour le milieu aquatique



CMR Risque Mutagène-Respiratoire



Matières corrosives

## Les écolabels :

Produits limitant l'impact sur l'environnement





## EN RÉSUMÉ

### **AÉRER LE LOGEMENT C'EST IMPORTANT !**

Renouveler l'air de la maison est nécessaire pour s'oxygéner, évacuer les polluants et diminuer l'humidité. Ouvrir les fenêtres 10 minutes tous les jours permet de se débarrasser des odeurs désagréables mais surtout d'un trop-plein d'humidité et d'une partie de la pollution présente dans l'air. L'aération est le complément nécessaire de la ventilation. Hiver comme été, adaptez l'aération de votre logis à vos activités quotidiennes et quand vous en sentez le besoin.

### **VENTILER LE LOGEMENT C'EST IMPORTANT !**

La ventilation renouvelle l'air en continu même quand les ouvrants sont fermés. L'air est pris à l'extérieur, pénètre dans le logement par les pièces dites « sèches » (séjour, chambres) avant d'être expulsé à l'extérieur par les pièces « humides » (cuisine, salle de bain, wc, buanderie).

### **LA VENTILATION : SAVOIR L'ENTREtenir ET L'ADAPTER AUX BESOINS**

Pensez à l'entretien !

- Nettoyez une fois par an minimum les ouvertures d'aération situées dans les murs ou les cadres des fenêtres.
- Ne bouchez surtout pas les grilles ! Veillez à ce qu'elles soient bien dégagées.
- Ne coupez jamais la ventilation !
- Si vous avez une VMC, faites nettoyer les gaines 1 fois par an et vérifiez son fonctionnement tous les 5 ans par un spécialiste.

## AÉRER &

## VENTILER !



### EN HIVER, JE N'OUVRE PAS MES FENÊTRES

**Faux ! Même en hiver, aérer c'est important !** 10 minutes avec les fenêtres grandes ouvertes suffisent pour contribuer au bien-être des habitants, en renouvelant l'air de la pièce et en évacuant les polluants et l'humidité. Baissez vos appareils de chauffage pour économiser l'énergie pendant l'aération. L'air frais du dehors, moins humide, permet un chauffage plus efficace.

### JE NE PEUX RIEN CONTRE LA POLLUTION INTÉRIEURE

**Faux ! Il est possible d'agir efficacement en éliminant le plus de pollution possible de notre quotidien :** arrêter de fumer à l'intérieur, privilégier les produits d'entretien et de bricolage plus naturels, contrôler les appareils ménagers et de combustion, nettoyer son système de ventilation.

### UNE TEMPÉRATURE ÉLEVÉE AMÉLIORE MON CONFORT

**Faux ! Des températures au-delà de 21 °C, associées à un taux important d'humidité, favorisent la prolifération des moisissures et des organismes indésirables** comme les acariens, responsables de nombreuses allergies.

### UTILISER UN PURIFICATEUR D'AIR POUR UN MEILLEUR CONFORT

**Faux !** Les études montrent qu'ils sont moins efficaces qu'une bonne ouverture de fenêtre. Dans certaines conditions, ce faux remède peut empirer la situation avec une émission de nanoparticules par certains dispositifs d'épuration de l'air, ou encore avoir des conséquences néfastes pour les personnes asthmatiques.

### JE SUIS ENCEINTE, MON ENFANT NE RISQUE RIEN DANS MON VENTRE

**Faux ! L'exposition à des produits** d'entretien, de bricolage, à des cosmétiques, à des meubles

en bois agglomérés ou vernis... **peut avoir des conséquences sur la santé de votre enfant**, et plus particulièrement pendant la grossesse et les premiers mois de vie d'un nourrisson. Les substances chimiques peuvent traverser la barrière placentaire pendant la grossesse. Les fœtus et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables et l'exposition aux substances toxiques peut nuire à leur développement physique.

### SI J'AI UN SYSTÈME DE VENTILATION, JE N'AI PLUS BESOIN D'AÉRER

**Faux ! Aérer et ventiler** sont deux choses différentes. Mais elles se complètent et **sont indispensables pour agir sur la qualité de l'air :**

- Aérer, c'est ouvrir sa fenêtre et renouveler l'air d'une pièce en faisant entrer l'air frais pendant quelques minutes.
- La ventilation, c'est le système qui renouvelle en permanence l'air de la maison, mais avec un débit plus faible que l'aération, grâce à des entrées et des sorties d'air installées prévues à cet effet.

### L'EAU DE JAVEL NETTOIE PARFAITEMENT LES SURFACES SALES

**Faux ! Il s'agit d'un produit toxique** qui provoque des brûlures sur la peau, les yeux et dont les émanations peuvent provoquer des maux de tête et nausées. L'eau de javel ne contient aucun tensioactif et donc ne nettoie pas. Elle désinfecte et décolore mais rien ne sert de l'utiliser comme détergent sur une surface bien crasseuse. En perturbant l'équilibre bactérien des habitations, l'usage excessif de javel peut au contraire favoriser le développement et la résistance de certains germes pathogènes.

### J'UTILISE DES PLANTES DÉPOLLUANTES POUR AMÉLIORER MON AIR INTÉRIEUR

**Faux !** L'efficacité a été avérée pour certaines plantes dans les conditions contrôlées d'un laboratoire et en présence de polluants fortement concentrés. Cependant, dans l'espace d'un logement, **l'efficacité des plantes dépolluantes n'a pas pu être démontrée concernant la qualité de l'air intérieur.** Elle est en effet bien moindre que l'aération du logement qui reste essentielle. Il faut également faire attention aux pollens allergisants.

# UN #PEU BEAU COUP MÉDOC

Toute l'actualité  
du Parc naturel régional Médoc

[pnr-medoc.fr](http://pnr-medoc.fr)



Parc  
naturel  
régional  
Médoc

*Nos histoires s'écrivent ici...*

21 rue du Général de Gaulle - 33112 Saint-Laurent-Médoc  
05 57 75 18 92 - [contact@pnr-medoc.fr](mailto:contact@pnr-medoc.fr)