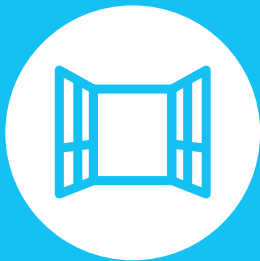


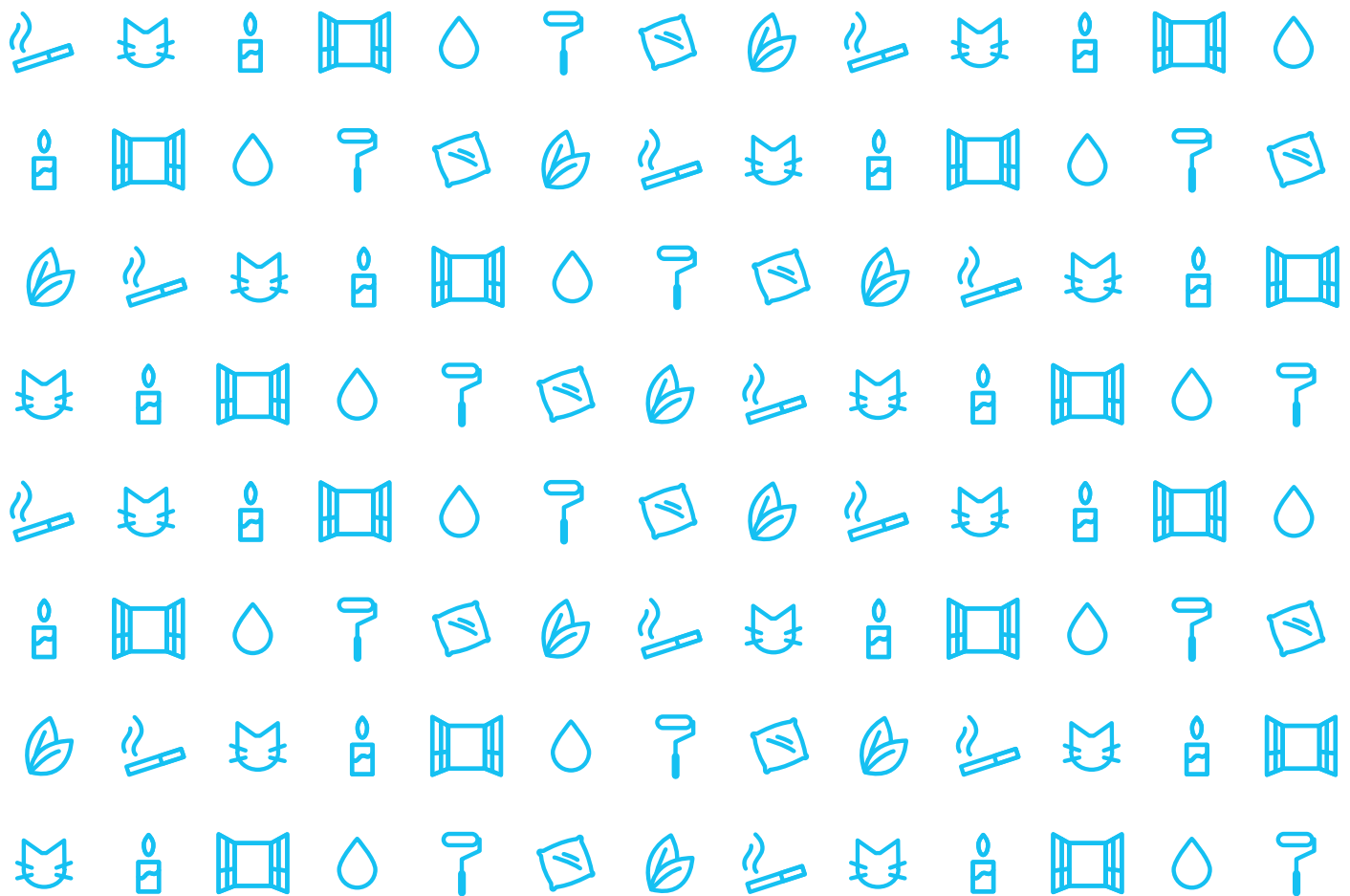
APQAI

ASSOCIATION DE PROMOTION DE  
LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

# MINI GUIDE

DES BONNES PRATIQUES  
DE LA **QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR**





**On entend souvent que**

## **l'air intérieur est moins pollué que l'air extérieur.**

Pourtant de nombreuses études ont montré que l'air intérieur peut être de **5 à 10 fois** plus pollué que l'air extérieur du fait du manque d'aération, de l'emploi de matériaux neufs et de notre mode de vie.

Pour garantir un meilleur confort, découvrez des gestes simples qui vous permettront de maîtriser la qualité de l'air de votre logement au quotidien.

# IDÉE REÇUE

N°1

**Mon logement est équipé  
d'une ventilation mécanique,  
je n'ai pas besoin d'ouvrir les fenêtres.**

## FAUX

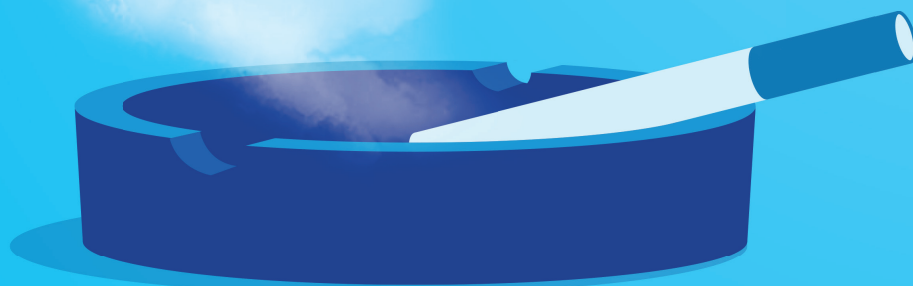
**La ventilation mécanique ne suffit pas à renouveler totalement l'air intérieur, l'ouverture quotidienne des fenêtres permet de l'optimiser.**

### BONNES PRATIQUES

- Aérer 10 minutes le matin et 10 minutes le soir, même en hiver en coupant le chauffage
- Ouvrez les fenêtres en cas de production de fortes quantités de vapeur d'eau (préparation des repas, séchage du linge,...)
- Utiliser la hotte aspirante durant la cuisson des aliments pour évacuer les polluants et la vapeur d'eau vers l'extérieur (les hottes filtrantes ne sont pas raccordées à l'extérieur)
- Ne pas obturer les entrées d'air et les bouches d'extraction et les nettoyer régulièrement
- Si des courants d'air sont ressentis, faire vérifier le système de ventilation
- Ne pas gêner la bonne circulation de l'air avec l'ameublement
- Ne pas couper la ventilation mécanique contrôlée (VMC) même en cas d'absence prolongée

# IDÉE REÇUE

N°2



**On peut fumer à la fenêtre  
pour ne pas polluer son logement.**

## FAUX

**Même si la majorité de la fumée est dirigée vers l'extérieur, une partie pénètre dans le logement et les 4000 substances dangereuses qu'elle contient s'imprègnent dans les tissus.**

### BONNES PRATIQUES

- Éviter de fumer à l'intérieur de l'appartement ou à la fenêtre, y compris des cigarettes électroniques
- Fermer la fenêtre si vous fumez sur votre balcon
- A l'extérieur, choisir un endroit éloigné des entrées d'air et des fenêtres
- Laver les tissus régulièrement au lieu d'utiliser des sprays anti-odeur

# IDÉE REÇUE

N°3

Mon logement sent le propre,  
ça veut dire qu'il est sain.



## FAUX

Le propre n'a pas d'odeur. Les « bonnes » odeurs cachent uniquement les mauvaises et peuvent émettre des substances nuisibles pour l'Homme. Certains détergents contiennent des produits irritants pour la peau et les voies respiratoires.

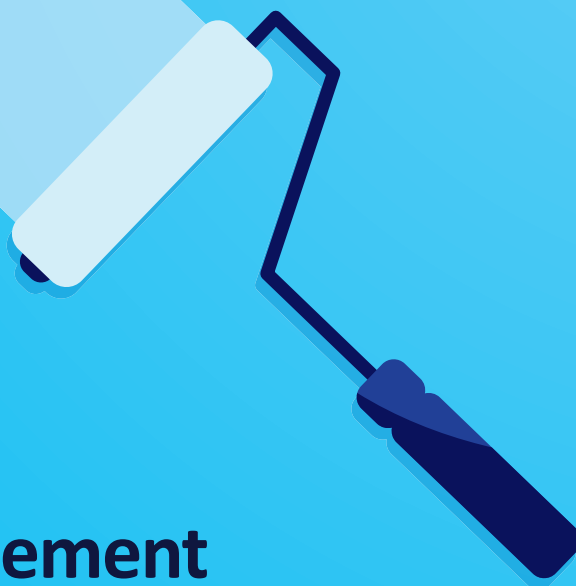
### BONNES PRATIQUES

- Choisir des produits avec un faible impact sur l'air (ex. : NF Environnement)
- Utiliser des détergents naturels tels que le vinaigre blanc ou le bicarbonate de soude
- Limiter l'utilisation d'eau de javel et ne pas la mélanger avec d'autres produits, ce qui pourrait provoquer l'émission de gaz toxiques (ex. vinaigre, ammoniaque)
- Avoir un aspirateur équipé d'un filtre haute performance et le nettoyer régulièrement
- Limiter l'utilisation de produits odorants d'ambiance (ex. : bougies parfumées, encens, désodorisants,...) et bien aérer le local en cas d'utilisation
- Pour éviter les mauvaises odeurs, vérifier régulièrement le remplissage des siphons des appareils sanitaires

# IDÉE REÇUE

N°4

Les travaux d'embellissement et les nouveaux aménagements n'ont pas d'impact sur la qualité de l'air intérieur.



## FAUX

Les peintures et colles émettent des polluants même plusieurs mois après leur application et certains nouveaux aménagements peuvent perturber le renouvellement de l'air.

### BONNES PRATIQUES

- Aérer pendant et après les travaux et porter un masque
- Limiter le temps de séjour dans la pièce concernée pendant le mois qui suit les travaux
- Utiliser des matériaux labellisés NF Environnement, NF Ameublement, ou étiquetés A+
- Après l'achat de meubles neufs, les stocker en dehors de leurs emballages pendant plusieurs semaines ou aérer régulièrement la pièce où ils sont installés
- En cas de changement de revêtement de sol, vérifier que la circulation de l'air est préservée au niveau du bas des portes (détalonnage)
- Conserver une distance suffisante entre les nouveaux meubles et les bouches d'extraction (+/- 20 cm)

# IDÉE REÇUE

N°5



**L'apparition de moisissures est provoquée par des fuites d'eau provenant des appareils sanitaires.**

## VRAI & FAUX

**L'apparition de moisissures peut avoir plusieurs causes dont des infiltrations d'eau provenant des appareils sanitaires mais également de la toiture. Un mauvais fonctionnement de la ventilation peut également entraîner à long terme l'apparition de moisissures.**

### BONNES PRATIQUES

- Vérifier qu'il n'y a pas d'infiltration d'eau au niveau du toit, de la terrasse ou de fuites au niveau des canalisations des appareils sanitaires
- Vérifier le bon fonctionnement de la ventilation
- Nettoyer les matériaux dégradés par l'apparition de moisissures, les remplacer si le dommage est trop important
- Entretien des joints souples situés au pourtour des appareils sanitaires et les refaire régulièrement
- Ne pas couper totalement le chauffage d'une pièce non utilisée
- Maintenir un taux d'humidité compris entre 40 et 60%

# IDÉE REÇUE

N°6

Les plantes améliorent  
la qualité de l'air intérieur.

## VRAI & FAUX

Leur impact sur l'air intérieur n'est pas suffisamment significatif pour assainir l'air et elles peuvent apporter des allergènes et des moisissures.

### BONNES PRATIQUES

- Choisir des plantes non allergènes
- Arroser régulièrement sans laisser de l'eau stagnante
- Ne pas utiliser de pesticides ou désherbants et privilégier les produits d'origine naturelle sans impact sur l'environnement



# IDÉE REÇUE

N°7

La bonne température  
pour dormir est de 22°C.

## FAUX

Les chambres devraient être chauffées à 18° pour limiter la prolifération des acariens et garantir un meilleur sommeil. De plus, une température trop élevée peut augmenter l'émission de polluants par les matériaux.

### BONNES PRATIQUES

- Surveiller la température dans toutes les pièces pour régler correctement le chauffage : 19 à 20° dans les pièces de vie, 17 à 18° dans les chambres
- Pour limiter les acariens, aérer le lit après chaque usage, exposer les draps à la lumière, laisser sécher et rafraîchir la literie
- Limiter la surchauffe en été en occultant les fenêtres la journée et en ventilant le logement la nuit pour le rafraîchir
- Vérifier et entretenir régulièrement les équipements liés au chauffage. En fonction des exigences du fabricant, faites appel à un professionnel périodiquement

# IDÉE REÇUE

N°8

**Les animaux domestiques n'influencent pas la qualité de l'air du logement.**

**FAUX**

**Les animaux (chat, chien,...) sont sources d'émission d'allergènes, particulièrement par la salive et les glandes anales, mais également de pesticides via les traitements antiparasitaires.**

## BONNES PRATIQUES

- Ne pas autoriser les animaux à monter sur le canapé ou le lit
- Nettoyer régulièrement les vêtements et la literie
- Laver les animaux fréquemment avec un shampoing adapté
- Brosser régulièrement les animaux à l'extérieur
- Limiter l'utilisation des traitements antiparasitaires de synthèse

# AGISSONS

## POUR LUTTER CONTRE LES IDÉES REÇUES !



Avec le concours et le soutien de l'ASEF

# APQAI

ASSOCIATION DE PROMOTION DE  
LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Pour plus d'informations :

[www.apqai.org](http://www.apqai.org)