



## PRATIQUE

Pour respirer un air sain chez soi : il faut ventiler !

### LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'intérieur des logements, de nombreux produits du quotidien émettent des polluants nocifs pour votre santé. C'est notamment le cas des produits d'entretien, encens, bougies, parfum d'intérieur, produits de bricolage, tabac, peinture... Pourtant, il est possible d'agir pour en réduire les effets.

### POURQUOI AÉRER ET VENTILER ?

- **Cela diminue la pollution à l'intérieur** des logements qui est plus concentrée qu'à l'extérieur.
- **Cela permet de faire baisser de niveau d'humidité** (taux d'hygrométrie) de l'air et d'éviter la condensation et les dégradations associées (moisissures, tâches noires, dégradations des revêtements...)
- **Cela évacue les odeurs** notamment de la cuisine et limite aussi le développement des acariens.
- **Cela diminue la consommation d'énergie**, car un air humide consomme plus pour se réchauffer qu'un air sec.

**Renouveler l'air est indispensable pour évacuer l'humidité et les polluants.**

### EN SAVOIR +

Pour identifier les sources de pollution de votre logement et les gestes pour les réduire, faites le test sur : [www.unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr](http://www.unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr)  
Informations et conseils sur l'environnement et la maîtrise de l'énergie : [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

Comm. mars 2019

### L'ENTRETIEN DE LA VMC ET DES GRILLES D'AÉRATION

Si votre logement est équipé de la VMC (ventilation mécanique contrôlée), celle-ci permet le renouvellement permanent de l'air intérieur, à débit constant ou variable.

- **Vous devez vous charger du nettoyage régulier des grilles d'aération pour en garantir l'efficacité :**
  - déclipsez la partie amovible (avec un tournevis plat),
  - lavez-la avec de l'eau savonneuse ou un produit dégraissant,
  - et repositionnez-la après nettoyage.
- De son côté la coopérative AB-Habitat a en charge l'entretien des conduits de ventilation et des caissons de VMC.

### LES BONNES HABITUDES À PRENDRE

- **Surtout ne bouchez jamais une entrée d'air, une bouche d'extraction, les grilles dans les fenêtres :** les dégâts occasionnés seraient alors de votre responsabilité.
- **Laissez le passage de l'air sous les portes :** le jour de quelques centimètres que vous observez est volontaire.
- **Faites sécher le linge dans une pièce bien ventilée.**
- **Aérez tous les jours, 10 minutes matin et soir et aussi après une activité dégageant des polluants** et de l'humidité (bougies, tabac...). En hiver, pensez à éteindre les radiateurs avant d'ouvrir les fenêtres.
- **Ouvrez vos fenêtres en fonction de vos activités** (passage de l'aspirateur, séance de bricolage, douche ou bain, préparation du repas...)