

## DES CONSEILS UTILES À PORTÉE DE MAIN



Découvrez toutes les informations utiles en scannant les QR code.



Nos vidéos pratiques



Nos fiches pratiques

## VOUS AVEZ DES QUESTIONS?

Contactez votre Gardien (coordonnées disponibles dans votre hall)  
ou votre agence de proximité grâce au QR code.



# FICHE PRATIQUE

## Aérer, ventiler, entretenir

### les bons gestes au quotidien

# POURQUOI AÉRER SON LOGEMENT ?

## Un air intérieur plus pollué qu'on ne le pense

L'air de nos logements peut contenir de nombreux polluants issus :

- des produits ménagers,
- du bricolage,
- des bougies et parfums d'intérieur,
- du tabac,
- de l'humidité,
- ou simplement de nos activités quotidiennes.



**Important :**

Sans renouvellement d'air, ces polluants s'accumulent.

## Les bénéfices d'une bonne ventilation

### Réduire les polluants

- Aérer permet d'évacuer les substances nocives présentes dans l'air intérieur.

### Limiter l'humidité

- Chaque occupant produit naturellement de la vapeur d'eau par la respiration et les activités quotidiennes.
- La ventilation permet d'évacuer cette humidité et de limiter la condensation, les moisissures et les mauvaises odeurs.

### Favoriser la circulation de l'air

- Pour fonctionner correctement, la VMC a besoin d'une circulation d'air continue entre les pièces.
- Veillez à ne pas obstruer les entrées d'air et à conserver un passage sous les portes intérieures.

### Améliorer le confort

- Un air renouvelé est plus agréable et plus sain pour toute la famille.

### Réduire certains coûts

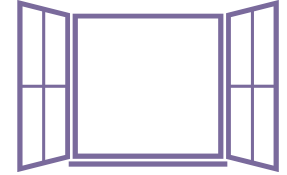
- Un logement sec se chauffe plus facilement qu'un logement humide.

## LES GESTES SIMPLES À ADOPTER

### 1. Aérez chaque jour

Ouvrez les fenêtres :

- 10 minutes matin et soir,
- après la douche,
- pendant et après la cuisine,
- après le ménage ou le bricolage.



### 2. Ne bloquez jamais les aérations

Évitez de :

- boucher les grilles d'aération,
- couvrir les entrées d'air,
- placer des meubles devant les ventilations.



### 3. Facilitez la circulation de l'air

Laissez un passage sous les portes intérieures.



### 4. Séchez le linge dans une pièce ventilée

L'humidité du linge favorise les moisissures.



### 5. Pensez à entretenir votre VMC

- Retirez la partie amovible à l'aide d'un petit tournevis si nécessaire.
- Nettoyez à l'eau savonneuse, utilisez une éponge douce ou un chiffon.
- Séchez soigneusement avant de remettre la grille en place.
- Vérifiez la circulation de l'air rien ne doit obstruer l'entrée ou la sortie d'air.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'air intérieur peut être jusqu'à 5 fois plus pollué que l'air extérieur