# QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

*L'air pénètre dans les poumons de tous !*

alterea INGÉNIERIE

## Les chiffres clés

**80 à 90%**
du temps passé en vase clos

**20 KG D'AIR RESPIRÉ**
chaque jour par personne

**+ DE 4 MILLIONS**
d'asthmatiques en France

## Les sources

- **MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION** (textiles, tapis, miettes, peinture)
- **APPAREILS DE CHAUFFAGE A COMBUSTION**
- **ÉQUIPEMENTS**
- **SYSTÈME DE VENTILATION**
- **PRODUITS D'ENTRETIEN** (allergénes, moisissures, bactéries...)

## Les responsables

- **CVO** (composés organiques volatiles)
- **POUSSIÈRES**
- **GAZ DE COMBUSTION**
- **ACARIENS**
- **MOISISSURES**
- **BACTÉRIES**
- **PESTICIDES**
- **OZONE**

## Les effets

- Maux de tête, vertiges
- Nausées
- Asthme
- Maladies cardio-vasculaires

- Irritation des yeux, des voies respiratoires & de la peau
- Fatigue
- Cancer du poumon
- Absentéisme, baisse de productivité

## Les solutions

- Ouvrir les fenêtres au moins 10 minutes par jour.
- Utilisez des matériaux (peinture, mobilier) à faible taux d'émission (ex: NF Environnement).
- Limitez voire supprimez l'utilisation d'aérosols.
- Utilisez des produits d'entretien naturels (vinaigre blanc, bicarbonate ..).
- Évitez les produits masquant les mauvaises odeurs (bougie, encens).
- Aérez plusieurs jours une pièce ayant subi des travaux.
- Baissez la température dans les chambres à 17°C pour éviter les acariens.