

POUR ÊTRE MIEUX DANS SON LOGEMENT

- CONSEILS ET ASTUCES POUR AVOIR UN HABITAT SAIN

EVIT EN EM GAVOUT BRAVOC'H EN E LOJEIZ

- KUZULIOÙ HA TITOUROÙIGOÙ EVIT KAOUT UL LOJEIZ YAC'H

**UN  
HABITAT  
SAIN**

LE GUIDE

**UL LOJEIZ  
YAC'H**

AR STURLEVR

# SAVEZ-VOUS QUE L'AIR INTÉRIEUR D'UN LOGEMENT PEUT ÊTRE PLUS POLLUÉ QUE L'AIR EXTÉRIEUR ?



LE  
SAVIEZ-  
VOUS  
?

15%

de la population  
est allergique aux  
moisissures

Nous passons environ 80% de notre temps dans des lieux fermés. Mais l'air intérieur peut être 2 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur. Pour faire sortir les polluants, renouveler l'air intérieur et préserver sa santé, **il est conseillé d'aérer quotidiennement les pièces du logement.**

Ce guide a pour objectif de présenter les différentes sources de pollution présentes dans votre logement et de vous donner des conseils pour avoir un habitat sain.

# QUE FAIRE QUAND :

(conseils et astuces)

**4** J'AI DE L'HUMIDITÉ  
ET DES MOISSURES  
DANS MON LOGEMENT

---

**6** J'AIME QUE ÇA SENTE  
BON CHEZ MOI

---

**7** JE FAIS MON MÉNAGE

---

**8** J'AI DES ANIMAUX

---

**8** J'AI DES PLANTES

---

**9** JE BRICOLE

---

**10** JE CHAUFFE MON LOGEMENT L'HIVER

---

**11** INCENDIE, INTOXICATION  
COMMENT LES ÉVITER

# J'AI DE L'HUMIDITÉ ET DES MOISSURES DANS MON LOGEMENT

## QUE FAIRE ?

J'aère  
**10 à 15 min.**  
jour

Je veille à bien éteindre le chauffage s'il est allumé avant d'ouvrir mes fenêtres.

L'aération du logement a pour but de renouveler l'air intérieur et de préserver la santé des occupants tout en évitant la dégradation de mon appartement ou de ma maison.



En cas de production intense d'humidité (linge à sécher) ou de vapeur d'eau (cuisine, douche ou bain) j'aère plus et j'essuie les éclaboussures d'eau notamment sur les joints.

*Certains thermomètres d'intérieur permettent de connaître le niveau d'humidité d'une pièce. Il doit être entre 45 et 60%.*



## La moisissure c'est quoi ?

Les moisissures sont composées de champignons microscopiques qui grandissent et se reproduisent.

**Des moisissures deviennent visibles en intérieur et se développent à cause de :**

- Une source d'humidité.
- Une température ambiante comprise entre 5 et 25°C.
- Une substance organique comme du carton, papier, tissu, bois...



# Pourquoi

## y a-t-il beaucoup d'humidité ?

### ÇA DÉPEND :



### DES MAUVAISES HABITUDES D'ENTRETIEN

(La manière d'habiter dans son logement)

### QUE FAIRE ?

- Laisser libre les bouches d'aération : ne pas les obstruer avec un carton, du scotch... (pour : « ne pas sentir de courant d'air », « garder la chaleur »...).
- Aérer tous les jours.
- Dépoussiérer et nettoyer les bouches de ventilation.
- Chauffer suffisamment le logement.

### OÙ BIEN DE :



### LA FAÇON D'UTILISER LES ÉQUIPEMENTS

Sèche-linge, radiateurs...

### QUE FAIRE ?

- Aérer après avoir cuisiné, s'être douché, pris un bain... car ces activités dégagent beaucoup de vapeur d'eau.
- Privilégier le séchage du linge dans une pièce bien ventilée.

### OÙ ENCORE DE :



### L'ÉTAT DU LOGEMENT

### Vos murs sont humides où portent des traces de moisissures

Si vous pensez que c'est le cas, prenez contact avec  votre propriétaire afin d'identifier et résoudre le problème : infiltrations d'eau, fissure sur les murs, fenêtre vétuste, toiture en mauvais état, fuite sur une canalisation, mauvaise isolation, absence ou mauvais état du système de ventilation, absence de chauffage...

5



## Comment nettoyer la moisissure ?

- Je me protège avec gants, masque et lunettes.
- Je dilue du vinaigre blanc avec l'eau (3 volumes de vinaigre pour 2 volumes d'eau). Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles de Tea Tree (antifongique et antibactérien).
- Je nettoie la surface moisie avec un chiffon doux.
- Je rince et sèche bien la surface ensuite j'aère la pièce.

# J'AIME QUE ÇA SENTE BON CHEZ MOI

## QUE FAIRE ?

**J'aère  
tous les jours**

**J'ouvre la  
fenêtre ou  
j'utilise la  
hotte lorsque  
je cuisine**

**J'aère  
toujours  
ma salle de  
bain après  
ma douche**

Je nettoie  
ou change les  
filtres une fois par  
trimestre.

**Je fume à  
l'extérieur**

La fumée de tabac est un polluant intérieur, elle abîme les tapisseries et les peintures murales. Elle contient plus de 3000 substances dangereuses dont du cyanure. Elle peut provoquer des crises chez les asthmatiques, des cancers par tabagisme actif ou passif... D'où l'importance d'aérer si quelqu'un fume quand même dans la pièce.

**Je limite  
l'utilisation des  
bougies parfumées,  
encens, parfums  
d'intérieur et spray**

Ils contiennent des substances chimiques toxiques qui peuvent provoquer des risques pour la santé : allergies, gêne respiratoire, brûlures. **Je privilégie** : Les écorces d'agrumes sèches, les huiles essentielles... (toujours avec précaution et en très faibles quantités, après avoir demandé conseils à mon pharmacien.)

# JE FAIS MON MÉNAGE

## QUE FAIRE ?

- J'aère pendant et après mon ménage.
- Je trie régulièrement afin d'éviter d'entasser des choses inutiles, cela facilite l'entretien.
- j'aspire plus souvent quand j'ai des tapis, ainsi que dans les chambres où je nettoie ma literie très régulièrement (pour enlever les allergènes et les acariens).
- je pense à changer régulièrement les sacs de l'aspirateur, je privilégie les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute efficacité pour les particules aériennes)
- J'évite d'utiliser des produits affichant des symboles de danger.



## Je peux utiliser :

- du vinaigre blanc pour désinfecter, faire briller, faire les vitres,
- du savon noir pour laver et dégraisser,
- des chiffons, des lingettes microfibres et de l'eau.

C'est plus simple et moins cher

- 1 litre de vinaigre blanc = 0,45€\*
- 1 kilo de savon de Marseille = 8€\*
- 500g de bicarbonate de soude = 3,80€\*

Les produits d'entretien naturels coûtent moins chers que les produits d'entretien chimiques



## Et si je faisais ma lessive moi-même ?

- 1 litre d'eau
- 30 gr de savon de Marseille râpé ou en paillettes
- 2 c. à soupe de bicarbonate de soude .....

1. Faire chauffer l'eau dans une casserole.
2. Faire fondre les copeaux de savon dans ½ litre d'eau chaude et mélanger. Incorporer le bicarbonate, mélanger.
3. Quand tout est fondu, ajouter le ½ litre d'eau tiède restant, mélanger à nouveau.
4. Verser dans un bidon.

Secouer avant chaque utilisation.

## J'AI DES ANIMAUX

**Je lui interdis  
l'accès aux  
chambres.**

**Je lui installe  
un panier dans  
une autre pièce**

J'aspire au moins  
2 fois par semaine  
les sols, tapis,  
coussins, canapés,  
fauteuils...

**J'aère  
tous les jours**



**QUE FAIRE ?**

**si possible,  
je brosse chiens  
et chats de  
préférence à  
l'extérieur.**

et si je peux je le lave à  
l'eau tiède et au savon  
noir (à l'aide d'une  
serviette pour le chat).

**Vigilance** contre les petites bêtes mal aimées dans la maison, évitez le plus possible les insecticides, toxiques. Tous ces soins naturels à vos animaux de compagnie sont autant de gestes de prévention contre puces et acariens. Des répulsifs naturels comme la lavande sont aussi utiles dans la maison contre ces petites bêtes et d'autres (mites, moustiques...). Le meilleur remède reste de ne pas les attirer : pas d'eau stagnantes qui attirent les moustiques, pas de nourriture accessible qui attirent mouches, fourmis, blattes...

8

## J'AI DES PLANTES

**je retire  
les parasites,  
insectes...**

avec un chiffon passé sous  
l'eau, ou une eau savonneuse

**je n'utilise pas  
de pesticides  
ou d'engrais  
chimiques**

Je pense aux alternatives  
naturelles (savon noir, purin  
d'orties...).

**je nettoie et  
dépeussière  
les feuilles**



**j'aère**

**j'évite les  
plantes toxiques**

(le dieffenbachia, le  
laurier-rose, le poinsettia  
par exemple. Ingerées,  
elles peuvent provoquer  
des vomissements et des  
malaises). Ainsi que celles  
qui déclenchent des allergies,  
je me renseigne lors de  
l'achat.

**j'élimine les  
moisissures**

La terre et l'humidité des plantes  
peuvent développer des moisissures

# JE BRICOLE

QUE FAIRE ?

**J'aère**  
**pendant et après**  
pour chasser les poussières et les  
polluants des vernis, peintures...

**j'évite**  
de séjourner dans une  
pièce où des travaux  
ont eu lieu récemment  
(peintures, tapisseries, sols,  
meubles neufs...).



**j'évite**  
l'utilisation des produits  
chimiques. Je préfère  
les produits étiquetés A+



**Je m'équipe**

J'emprunte ou  
j'achète plutôt de  
l'occasion, inutile  
d'acheter trop cher  
un outil qui ne servira  
que quelques fois.



**Si j'achète un meuble en kit,**

Je le déballe et je le mets quelques jours dans  
un endroit aéré (balcon, loggia, terrasse, garage,  
cave...) avant de le monter chez moi. Si ce n'est  
pas possible, j'aère plus longtemps pendant et  
après le montage.

Les meubles neufs dégagent des produits  
toxiques pendant plusieurs mois (colle) :  
préférer l'achat de meubles en bois massif  
plutôt qu'en aggloméré et si votre budget fait  
grise mine, pensez à l'occasion.

# JE CHAUFFE MON LOGEMENT L'HIVER

## J'aère

tous les jours 10 à 15 minutes  
en éteignant les radiateurs avant  
d'ouvrir la fenêtre

Je ferme volets  
et rideaux le soir,  
pour la nuit

## Je fais ramoner

par un professionnel  
la cheminée et le conduit  
d'évacuation.

### Faire ramoner :

gaz = 1x / an  
fioul = 1x / an  
bois = 2x / an

Je ne mets rien  
sur les radiateurs  
pour que la chaleur se diffuse  
correctement.

Penser à  
dégager et  
dépoussiérer  
les radiateurs

## J'ai besoin d'un chauffage d'appoint

je choisis plutôt un chauffage électrique  
de type bain d'huile. Je n'utilise pas  
de chauffage d'appoint mobile  
type poêle à gaz ou à pétrole.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La température recommandée est de 19°C pour les pièces à vivre (salon, salle à manger, cuisine) et de 17°C pour la chambre et les pièces inoccupées.

N'utilisez pas de poêle à pétrole. C'est dangereux pour votre santé, il peut générer des intoxication au monoxyde de carbone. De plus, vous ne faites pas d'économies, le prix du kWh de pétrole coûte plus cher que celui de l'électricité.



# INCENDIE INTOXICATION

## COMMENT LES ÉVITER



### Détecteur de fumée

J'installe à chaque étage un détecteur ayant la norme NF, sur le palier ou dans le couloir desservant les chambres et dans la buanderie. Je le fixe au plafond le plus loin des murs.



### VMC

- Je dépoussière et nettoie les grilles.
- Je fais faire un entretien complet tous les 3 ans environ (entretien des gaines, vérification des entrées d'air...).



### Prises électriques

J'évite de surcharger les prises. Je ne branche pas plusieurs multiprises entre elles et je ne laisse pas mon chargeur de téléphone ou autre branché "à vide".



### Gaz

Je vérifie la date limite d'utilisation du tuyau de la gazinière. Elle est indiquée sur le tuyau.



### Ramonage

Je fais ramoner par un professionnel la cheminée et le conduit d'évacuation. 1x/an pour le gaz et le fioul et 2x/an pour le bois.



### Entretien

Je nettoie les filtres de mon sèche-linge après chaque utilisation ainsi que le réservoir d'eau si l'appareil fonctionne avec un système à condensation.



### Détecteur de monoxyde

Je m'équipe si possible d'un détecteur de monoxyde de carbone.



### Détecteur de fumée

✗ Je ne le place ni dans la salle de bain ni dans la cuisine pour qu'il ne réagisse pas à la vapeur d'eau occasionnée par le lavage, la cuisson, la douche...

### VMC

✗ Ne jamais éteindre la VMC. Pour vérifier que le système de ventilation fonctionne correctement, je prends une feuille de papier toilette et la place sur une bouche d'extraction. Si la feuille reste collée sur la grille, c'est bon.

### Entrées d'air et extraction

✗ Je ne bouche pas les entrées d'air existantes et ne les cache pas derrière un meuble.

✗ Je ne bouche pas les grilles d'extraction et je laisse passer l'air sous les portes intérieures.

### Chauffage d'appoint

✗ Je n'utilise pas de poêle à pétrole ni de poêle à gaz.

## LE MONOXYDE DE CARBONE

C'est un gaz mortel : inodore, incolore, non irritant, il est toxique et se dégage lorsqu'un combustible ne brûle pas entièrement. Chaque année, ce gaz est responsable d'une centaine de décès en France.

Faites vérifier et entretenir chaudières et chauffages avant l'hiver.



**BREST CLIMAT**  
**ÉNERGIE**  
LE TEMPS EST À L'ACTION



BREST MÉTROPOLE  
02 98 33 50 50



En collaboration avec Ener'gence, le SDIS29, Les compagnons bâtisseurs, la CLCV, Soliha Grâce au soutien du Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères

**brest.fr**