

03

LES BONNES PRATIQUES POUR UN INTÉRIEUR SAIN

Savez-vous que l'air intérieur est cinq fois plus pollué qu'à l'extérieur ? Alors comment limiter la pollution dans votre lieu de vie ?

APEF vous guide dans cette démarche pour une meilleure qualité de vie.



A FAIRE

- **Aérer les pièces** - au moins 15 min par jour et après l'utilisation d'un produit, d'encens, de bougies ou autres
- Assurer la ventilation des pièces et entretenir les conduits et les grilles d'aération
- Maintenir une température idéale entre 18° et 20° et un taux d'humidité entre 40 et 60%
- Lire les étiquettes avant d'acheter (émission dans l'air, logos environnementaux, etc.)
- **Respecter les préconisations du fabricant**
- Utiliser une éponge pour appliquer les produits ménagers
- **Utiliser des produits ménagers naturels :**
 - vinaigre blanc ou ménager, bicarbonate de soude, citrons, savon noir et une brosse aux poils en fibre naturels
- Diminuer la fréquence d'utilisation des produits ménagers et alterner avec des produits dits « naturels »
- Désinfecter les surfaces de contact régulièrement (téléphone, télécommande, poignées de porte, etc.) au vinaigre blanc
- Nettoyer la hotte de la cuisine (eau et savon noir)
- Entretenir le linge de maison (matelas - rideaux - etc.) régulièrement
- Préparer ses produits soi-même (veiller à en préciser la composition sur une étiquette)



NE PAS FAIRE

- Privilégier des produits en spray ou en aérosols (plus faciles mais moins sains)
- Fumer à l'intérieur d'une pièce
- Surchauffer une pièce
- Mélanger des produits (javel, vinaigre blanc,) entre eux. Attention aux réactions chimiques
- **Utiliser des lingettes, des blocs WC :** à bannir
- Utiliser des parfums d'intérieur et désodorisants, de l'encens, des bougies parfumées, des huiles essentielles, des lingettes odorantes, les produits antibactériens (nécessaires en milieu hospitalier mais pas au domicile), ...
- **Certains produits sont à éviter car inefficaces, polluants ou dangereux :**
 - **Javel** : on remplace par du Savon de Marseille
 - **Déboucheurs de canalisation** : on remplace par une ventouse ou de l'eau bouillante
 - **White Spirit** : on remplace par le Terpène d'agrumes
 - **Ammoniaque** : on remplace par du vinaigre blanc
- **Les mélanges à bannir :**
 - Bicarbonate de soude et le vinaigre blanc (sauf si stocké dans un récipient non fermé)
 - Vinaigre blanc et eau oxygénée
 - Eau de javel avec tous les autres produits (hormis de l'eau chaude pour la diluer)

Pour éviter tous ces produits, rien de mieux qu'un bon coup d'éponge et de l'eau chaude, sur un entretien régulier.



Une meilleure qualité de vie

Un air sain et purifié pour
une maison où il fait bon vivre

