

Comment améliorer la qualité de l'air à l'intérieur du logement ?


Les bons gestes



Pour une meilleure qualité de l'air intérieur : l'aération reste la meilleure solution.

Aère au moins 2 fois, 10 minutes par jour.



Ventile ton logement. Vérifie que ton logement dispose d'une ventilation permanente et continue.

Veille à ce que les entrées et sorties d'air ne soient pas obstruées et nettoie-les régulièrement.



Limite l'humidité, le taux doit être compris entre 40% et 60%.

Pense à aérer après une douche ou un bain et à activer systématiquement la hotte en cuisinant.



Ne surchauffe pas ton logement. 19°C, c'est la température idéale pour la santé et pour les économies d'énergie.



Évite les cigarettes, bougies, encens ou sprays désodorisants, ainsi que les aérosols, produits d'entretien ou de bricolage nocifs.

Utilise les produits les moins émissifs possibles. Privilégie les produits portant un écolabel ou des produits naturels.