

# Comment améliorer la qualité de l'air à la maison

## Pour le ménage:

Évitez le balai, et utilisez plutôt l'aspirateur et ensuite, faites un balayage humide.

Dépoussiérez les meubles avec un chiffon humide. Évitez les lingettes parfumées et imprégnées.

Choisissez des produits d'entretien munis d'un logo comme par exemple: Écolabel européen, ou NF Environnement

Vous pouvez aussi essayer de les fabriquer vous-même.

**Si vous êtes allergique aux acariens,** n'achetez pas des produits au hasard dans le commerce, mais vous pouvez appeler la CMEI (voir coordonnées au dos), elle vous conseillera des produits validés par les allergologues et donc efficaces.

**Si vous avez de l'humidité chez vous,** essayez de chercher la raison de cette humidité. Si le problème ne dépend pas de vous, prévenez votre propriétaire et si le problème persiste, appelez le service hygiène et santé de votre mairie, ou encore l'ARS (Agence Régionale de Santé)

## La chambre des enfants : Soyons vigilants !

- Évitez les meubles neufs en bois aggloméré
- Limitez le nombre de peluches et les choisir lavables en machine
- Évitez les tapis
- Choisissez plutôt un sol lavable
- Attention aux peintures !
- Pour les **produits de bricolage et de décoration** :  
Privilégiez les produits « A+ » :



**AERER matin et soir !**

## Quelques conseils



**Aérer au moins 15 mn matin et soir**



**Ne pas fumer** dans le logement



**Éviter les plantes d'intérieur**



**Lutter contre l'humidité** pour éviter les moisissures



**Ne pas utiliser de désodorisants**



**Éviter les sprays, insecticides et produits d'entretien en bombe**



**Attention aux huiles essentielles** : elles peuvent provoquer des réactions allergiques



Privilégier les produits d'entretien présentant l'**Ecolabel**

## Ne laissez pas votre logement vous rendre malade !

Si vous avez des nuisibles: **insectes, cafards**, etc... n'utilisez pas de bombes, mais des produits en gel ou poudre. Empêchez leur passage dans le logement : bouchez les trous, posez un morceau de moustiquaire au niveau des aérations par exemple, mais ne bouchez surtout pas les aérations.

Évitez autant que possible de faire **sécher le linge** dans le logement.

**Chrisbelle OLETTE SPEYER**  
Conseillère Médicale en  
Environnement Intérieur  
TEL : 06 24 33 54 27  
[ch.speyer@asthme-allergies.asso.fr](mailto:ch.speyer@asthme-allergies.asso.fr)

Éviter les produits présentant l'un de ses pictogrammes :

### PRODUITS CHIMIQUES L'ÉTIQUETAGE ÉVOLUE



ancienne collection



nouvelle collection



Pour plus d'information :

[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

N° Vert 0 800 19 20 21

APPEL GRATUIT

[www.cmei-france.fr](http://www.cmei-france.fr)

Allergies à l'intérieur aussi :

<https://asthme-allergies.org/jfa2012>



## UN LOGEMENT SAIN POUR VIVRE MIEUX

Nous pouvons tous agir  
pour améliorer la qualité  
de notre air intérieur, et  
donc notre  
santé

