

Pour une meilleure qualité de l'air au domicile des femmes enceintes et de leurs enfants

Quand
maman
respire,
bébé aussi



Avec le soutien financier de l'Institut National du Cancer



La maison au quotidien



Mercredi 15 mars 2017
de 14h00 à 14h30 en français
de 15h à 15h30 en algérien

Organisatrice : Élodie Pétard – CRES PACA

Intervenante : Rachel Felipo, Conseillère Habitat Santé – Conseil Habitat Santé

Traductrice-interprète : Saïda Djedidi



Ce qui influence la qualité de l'air intérieur

Air extérieur



Source ADEME - « Un air de qualité »



Ce qui influence la qualité de l'air intérieur



Sols

Source ADEME - « Un air de qualité »



Ce qui influence la qualité de l'air intérieur

Bâtiments



Source ADEME - « Un air de qualité »



Ce qui influence la qualité de l'air intérieur



Occupants

Source ADEME - « Un air de qualité »



Ce qui influence la qualité de l'air intérieur

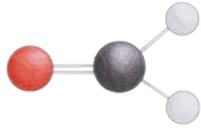
L'air intérieur est 6 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur



Source ADEME - « Un air de qualité »



Les principaux polluants de l'air intérieur



- Les COV (Composés organiques volatils)
dont formaldéhyde et benzène



- Les particules fines
- La fumée de tabac contient tout cela !***



- Le monoxyde de carbone
ne sent pas, ne se voit pas

Source: inpes.santepubliquefrance.fr

- Les moisissures
- Les allergènes



Les polluants sur la santé

Rapidement

Maux de tête

Irritations

Asthme

Allergies

Fatigue

Eruptions cutanées

Nausées

Vertiges



Plus tard...

Troubles de la reproduction

Troubles neurologiques

Troubles du développement

Affections respiratoires

Maladies cardiovasculaires

Effets cancérogènes

Douleurs musculaires
et articulaires



Les populations sensibles



Temps passé à l'intérieur

20 h par jour à l'intérieur

16 h par jour dans son logement

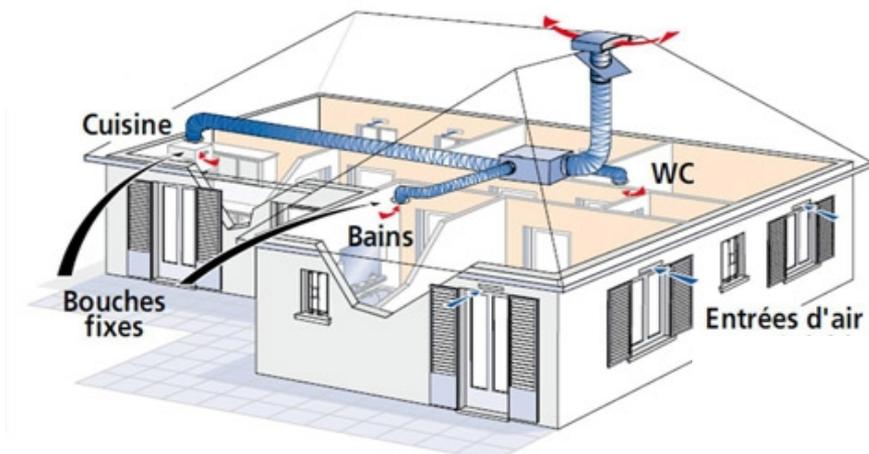
9 h par jour dans sa chambre





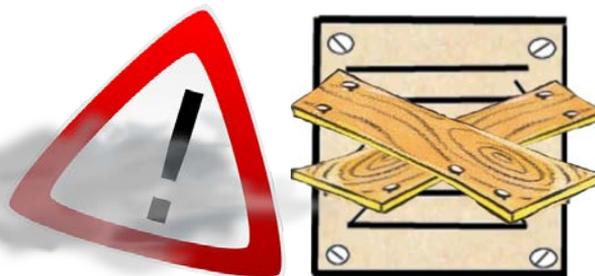
Renouveler l'air

- Un système de ventilation naturel ou mécanique = entrées et sorties d'air



Exemple : ventilation mécanique contrôlée (VMC)

- Le renouvellement d'air est **régulier et permanent**





Faire le ménage

Certains polluants de l'air se déposent dans la poussière

Dépoussiérer va permettre de les supprimer



Il n'est pas nécessaire de désinfecter un logement, il faut juste faire le ménage régulièrement





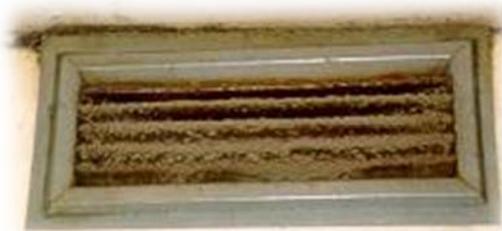
Le ménage = dépolluage

Dépolluage **humide**

Une fois par semaine



OU





Logement propre = sans odeur

« *Le propre n'a pas d'odeur* »

Les odeurs des produits d'entretien sont des polluants chimiques

Utiliser les **produits naturels sans additifs et économes**



Ou utiliser des **produits avec un écolabel**





Logement propre = recettes

-  +  : Nettoyant toutes surfaces
-  +  : Produit pour les vitres 
-  +  = Détartrant cuisine et sanitaires  





Propre = ne pas désinfecter

N'UTILISEZ PAS LA JAVEL
pour nettoyer votre logement

Précautions pour usage exceptionnel :

- Avec de l'eau froide uniquement
- Surtout pas de mélange
- Ne pas utiliser pur
- Respecter les doses
- Ne pas la changer de bouteille



**Ne pas utiliser
d'eau de Javel**

La Javel est un produit nocif et très réactif dès qu'il est mélangé à des bases ammoniacuées ou acides par exemple : il y a danger de formation de gaz toxiques.





Propre = sans danger

JE NUIS GRAVEMENT
A LA SANTE



Il n'est pas nécessaire de multiplier
les produits ménagers



Trier vos produits et éliminer ceux
qui sont dangereux pour votre
santé

S'il y a un de ces pictogrammes sur
l'étiquette, **NE LES UTILISEZ PLUS**

En magasin, choisissez un produit
d'entretien **SANS** pictogramme



idée reçue n°1
 " Les produits écologiques sont moins performants que les produits classiques "

FAUX !!!

Les produits certifiés par l'écolabel européen sont conçus en limitant le recours à certaines substances nocives pour la santé et pour l'environnement. Leur efficacité est également testée en laboratoire.

idée reçue n°2
 " Il faut un produit différent pour chaque type d'activité de nettoyage "

FAUX !!!

Hormis les usages spécifiques type dégraissage ou détachage particulier, les tensioactifs contenus dans les produits classiques permettent un multi-usage et évitent ainsi un mélange de substances.

idée reçue n°3
 " La Javel ne nettoie pas, elle désinfecte seulement "

VRAI !!!

La Javel ne lave pas, son usage doit être interdit. En cas de besoin exceptionnel, elle doit être utilisée sur des surfaces propres. Son pouvoir désinfectant n'agit qu'au contact direct sur les bactéries; il est nul si elles sont protégées.



Toujours aérer
 pendant et après les activités de nettoyage permet une circulation de l'air et une évacuation plus facile des éventuels polluants.



Éviter les surdosages,
 respecter les dosages prescrits car un surdosage peut entraîner des risques pour la santé des utilisateurs et des occupants du bâtiment.



Choisir un lieu de stockage ventilé
 ou avec possibilité d'aération : les locaux doivent bénéficier d'un système de ventilation et/ou d'une aération naturelle.



Ne pas faire de mélange,
 limiter le nombre de produits qui peuvent entraîner des réactions chimiques néfastes pour la santé.

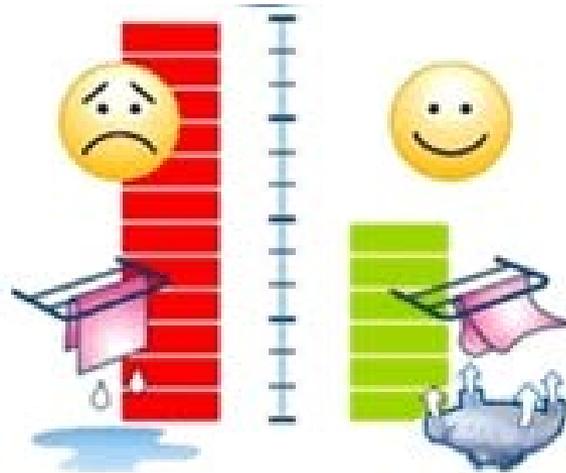


Faire le ménage après le départ des enfants
 dans la mesure du possible ce qui permet une dispersion des polluants durant la nuit.





Laver le linge



Eviter de faire sécher le linge à l'intérieur





Cuisiner

Cuisiner peut dégager des polluants dans l'air

S'en débarrasser:

Utiliser la **hotte aspirante** à chaque fois
Nettoyer ou changer **les filtres** tous les ans



Les limiter :

Entretien les **bruleurs de la gazinière**
Vérifier la date de péremption du tuyau de gaz



Utiliser les braséros uniquement à l'extérieur





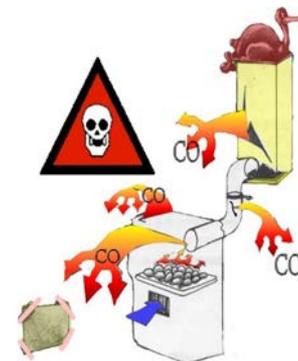
Chauffage et production d'eau chaude « à combustion »



Appareil **mal entretenu**
Peut dégager du monoxyde de carbone



Appareil **bien entretenu**
Pas de danger

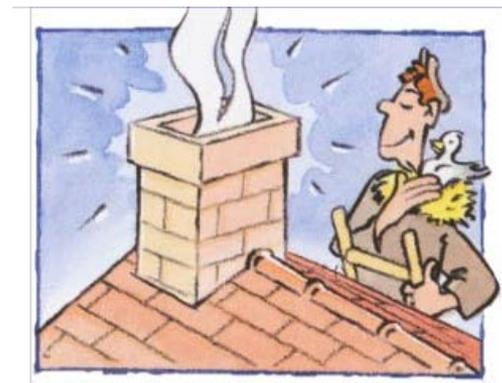


1 fois par an : à faire vérifier par un professionnel





Chauffage et production d'eau chaude à combustion



1 fois par an : conduits de fumée à faire ramoner

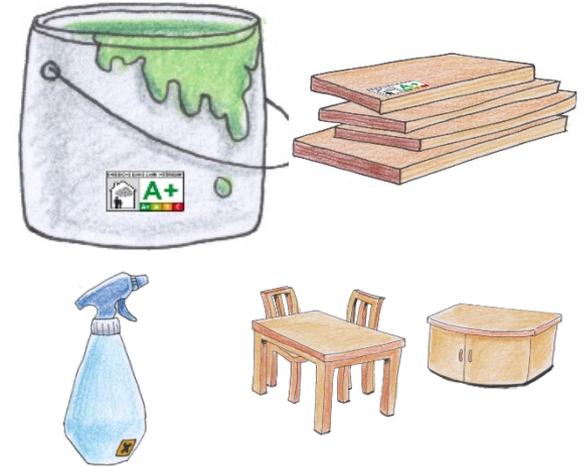


EVITER DE POLLUER

- Ne pas fumer à l'intérieur



- Choisir des éléments faiblement polluants
 - Matériaux de construction et décoration
 - Meubles
 - Produits d'entretien



Source: lairetmoi.org

- Eviter les désodorisants, parfums d'intérieur (y compris les huiles essentielles) et insecticides
- Entretien des systèmes de chauffage à combustion



FAIRE SORTIR LES POLLUANTS

- Nettoyer le système de ventilation
 - Nettoyer les entrées et les sorties d'air
 - Ne pas les boucher
- Aérer au moins 2 fois 10 minutes par jour, même en hiver



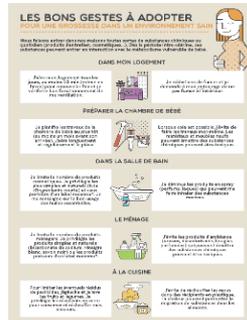
Source: lairetmoi.org



Pour en savoir plus



L'Air et moi



Les bons gestes à adopter pour un environnement sain pour bébé



Grossesse sans tabac



Les logos environnementaux sur les produits



Guide de la pollution de l'air intérieur

Contact : Gaëlle Lhours, documentaliste santé environnement

Comité régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES PACA)

178, cours Lieutaud – 13006 Marseille – Tél. : 04 91 36 56 95

Mail : gaelle.lhours@cres-paca.org - Site internet : <http://www.cres-paca.org>



La prochaine réunion

- n° 3 : Mercredi 29 mars 2017 : Se détendre chez soi

Intervenante : Corine Flesia, Ecoformation 84

de 14h00 à 14h30 en français

de 15h00 à 15h30 en algérien

Pour s'inscrire : <http://www.cres-paca.org>



Quand maman respire, bébé aussi !

Quand
maman
respire,
bébé aussi

