

## Un habitat sain

- Je ne FUME PAS
- J'aère mon logement matin et soir, au moins 10 mn : une bonne ventilation évite l'accumulation d'humidité, de gaz émis par les appareils de chauffage et de cuisson, des toxiques et polluants divers émis dans le logement.
- Je ventile les pièces après utilisation de produits d'entretien ou de bricolage
- Je fais régler et ramoner les appareils de chauffage par des professionnels qualifiés
- Je m'assure que les pièces chauffées sont bien ventilées ; je ne bouche en aucun cas les grilles d'aération
- Une température de 21°C dans les pièces à vivre suffit, 18°C dans les chambres à coucher

## Les conseils du Pr Bonnaud, pneumologue, CHU de Limoges

- J'utilise les produits de nettoyage sans excès en évitant les formes aérosols
- Je me sers d'une serpillière mouillée plutôt que d'un balai qui ne fait que soulever la poussière ou qu'un aspirateur qui n'en ramasse que 20%
- J'éteins les appareils électriques au lieu de les laisser en veille
- Je change la literie toutes les semaines ou au maximum tous les dix jours en laissant le matelas à l'air pendant plusieurs heures à chaque fois
- J'ai conscience de mon facteur de risque (insuffisance respiratoire ou cardiaque, asthme ou existence d'asthme dans la famille)
- Je protège mes enfants : ils sont les premiers exposés à la pollution.

