



Habitation

15 gestes simples pour réduire les polluants



Hôpital Jeanne de Flandre

Rue Eugène Avinée
59037 Lille
www.chu-lille.fr



À savoir

- Nous respirons 18 kilos d'air par jour.
- Nous passons plus de 80% de notre temps à l'intérieur, (maison, école, lieu de travail...)

L'AIR QUE NOUS
RESPIRONS EN
INTÉRIEUR EST EN
MOYENNE **8 FOIS**
PLUS POLLUÉ
QU'EN EXTÉRIEUR.

Pour en savoir plus :
1000journspourlasante.fr

Au quotidien

1. Aérez 2 fois par jour 10 minutes les pièces de la maison même en hiver. N'oubliez pas non plus de le faire lors du ménage.
2. Privilégiez le naturel pour les produits d'entretien : vinaigre blanc, savon noir, savon de Marseille, bicarbonate de soude. Ils sont moins chers et tout aussi efficaces.
3. Si vous prenez des produits industriels préférez ceux avec peu d'ingrédients, avec un écolabel, sans parfum ni colorant.
4. Faites les poussières avec un chiffon humide une fois par semaine.
5. Avant de les mettre ou les donner à votre bébé, lavez les vêtements, les doudous et peluches même neufs.
6. Evitez les bougies, parfums d'ambiance, encens, sprays déodorisant...
7. Evitez les produits insecticides, préférez une moustiquaire pour protéger le bébé ou les enfants.
8. Faîtes vérifier vos appareils de chauffage pour éviter tout danger.
9. Ne fumez jamais dans la maison et surtout pas en présence des enfants ou dans leur chambre.



Pendant des travaux

10. Choisissez des matériaux les plus sains possibles classés A+.



11. Aérez la pièce.

12. Femmes enceintes, allaitante et enfants ne participent pas aux travaux et ne restent pas dans la pièce.



13. Choisissez du mobilier rejetant le moins de composés organiques volatiles (COV, lire l'étiquette) ou optez pour des meubles anciens, émettant moins de polluants.

14. Préparez la chambre du bébé plus de 3 mois avant de le laisser dormir dedans et aérez la fréquemment.

15. Lutter contre l'humidité des pièces et les moisissures, surtout dans la chambre du bébé ou des enfants.





Nos progrès
c'est pour
la vie

Remerciements à
Nathalie Bouckenhove,
Sylvianne Miller
et Nadine Ruart

.....

Centre Hospitalier Universitaire de Lille

Avenue Oscar Lambret - 59037 Lille Cedex - Tél : 03 20 44 59 62

www.chu-lille.fr



chuille



CHU Lille



@CHU_Lille



CHU de Lille