

Quels gestes à adopter ?

Quelques gestes à adopter pour améliorer la qualité de l'air intérieur de son logement :



Aérer et ventiler régulièrement son logement



Faire vérifier ses dispositifs de chauffage



Respecter les consignes d'utilisation des produits ménagers



Surveiller le taux d'humidité de son logement

Des questions ?
Parlez en avec votre kiné

Retrouvez plus d'informations



Pollution de l'air intérieur

Qu'est-ce que c'est ?

D'où ça vient ?

Quels risques pour ma santé ?

Quels gestes à adopter ?

Donnez un second souffle à votre intérieur !

Conseils et bonnes pratiques pour rendre l'air de votre intérieur plus sain

URPS

MASSEURS KINÉSITHÉRAPEUTES
AUVERGNE - RHÔNE-ALPES



La solidarité en action



ifmkdv
Lyon

URPS

MASSEURS KINÉSITHÉRAPEUTES
AUVERGNE - RHÔNE-ALPES

Pollution de l'air intérieur

Qu'est-ce que c'est ?

La pollution de l'air intérieur se définit par la **présence en quantité anormale** dans nos intérieurs de **substances potentiellement néfastes pour notre santé**.

80%

c'est le temps moyen passé dans un espace clos au cours de notre vie

Il est donc primordial de **s'assurer que l'air que nous y respirons soit de la meilleure qualité possible**.

D'où ça vient ?

Les sources de pollution intérieure sont multiples !



Les matériaux de construction et les peintures



Les appareils de chauffage mal entretenus



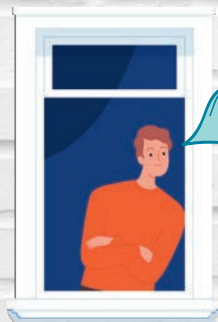
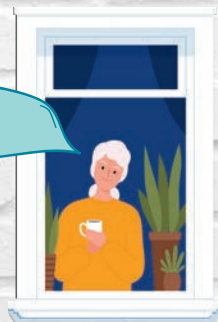
Les produits ménagers mal utilisés



Certaines activités de la vie quotidienne (tabagisme, cuisine ...)



L'humidité favorise la prolifération d'acariens et l'apparition de moisissures.



Quels risques pour ma santé ?

Un air pollué peut avoir des effets sur votre santé à court comme à long terme.

Effets à court terme

Irritation du nez, des yeux et de la gorge, maux de têtes, nausées ...

Les effets à court terme correspondent à **l'inhalation à très forte dose d'un polluant**.

Hormis un inconfort et une irritabilité, l'exposition de courte durée à des polluants représente un **faible risque pour votre santé, sauf dans le cas d'une intoxication**.

Effets à long terme

Maladies pulmonaires (rhinites, asthme ou BPCO), cancers, maladies cardio-vasculaires.

Les effets à long terme correspondent à une **exposition à plus faibles doses mais sur une longue période** (souvent plusieurs années).

INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE

UNE URGENCE À CONNAITRE !

4 000

personnes sont victimes d'intoxication au monoxyde de carbone chaque année en France

Gaz incolore, insipide, inodore et toxique, une intoxication au monoxyde de carbone peut s'avérer mortelle.

Survient en milieu clos, le monoxyde de carbone peut provenir de certains équipements présents dans nos logements (chauffage, appareils de cuisson...).

Savoir reconnaître les signes peut nous sauver la vie : Maux de têtes suivis de vertiges avec troubles de la vision, grande fatigue et nausées doivent vous alerter.

3 GESTES QUI SAUVENT :

Ouvrir les fenêtres

Sortir de la pièce

Prévenir les secours :

18 Pompiers

112 Urgence en Europe

