Fédération Girondine de Lutte contre les Maladies Respiratoires
Association d'utilité publique depuis 1921

FICHE 12

La maison aussi...

Toutes nos fiches à consulter sur notre site www.fglmr.org

Nous passons plus de **80 % de notre temps à l'intérieur** : domicile, transports, lieux de travail. L'air y est souvent plus pollué que l'air extérieur, mais la pollution est différente.

Principales sources de pollution à la maison

- Tabac (actif ou passif)
- Equipements intérieurs : matériaux, vernis, peintures, produits d'entretien (ménagers, parfums d'intérieur, encens…), moquettes …
- Activités humaines : cuisine, bricolage
- Pollution biologique issue des animaux, plantes, moisissures
- Pollution extérieure, qui pénètre

Quelles mesures générales pour limiter cette pollution ?

- Aération régulière de toutes les pièces, surtout lors de certaines activités : ménage, bricolage...
- Système de ventilation adapté VMC (ventilation mécanique contrôlée).
- Aérations fonctionnelles

Quelles mesures particulières pour chaque polluant ?

- Eviter de fumer à l'intérieur
- Eviter les produits en spray, ne pas mélanger les produits entre eux (notamment avec l'eau de javel), respecter les modes d'emploi et les indications de sécurité
- Éviter les bougies parfumées, l'encens, très polluants
- Attention aux produits de bricolage et aux matériaux de construction (peintures, colles, solvants…) qui émettent souvent des composés organiques volatils (formaldéhyde, solvants organiques …)
- Choisir les produits qui contiennent le moins de polluants : lire les étiquettes, consulter les pictogrammes (écolabels).

La FGLMR, c'est aussi...

Etablissements de Soins Médicaux et de Réadaptation respiratoire et cardio-vasculaire
LP LH
LA PIGNADA – LE HILLOT
Lège Cap-Ferret • Pessac
www.lp-lh.fr

Centre de consultations
LE HILLOT
Pessac
☎ 05 57 78 10 89

Assistance Ventilatoire à Domicile
avad
DEMAIN SE PORTE BIEN
www.avad-assistance.com

SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON

Parc Santé Le Hillot, 73 avenue de Magellan, 33600 PESSAC • T 05 56 99 58 68 • contact@fglmr.org • www.fglmr.org