

Le savez-vous ?

L'air intérieur
de nos logements,
écoles, bureaux,
est souvent plus pollué
que celui que nous respirons
à l'extérieur !

L'air intérieur est en effet beaucoup plus pollué que l'air extérieur et les origines de cette pollution sont multiples :

- Les moisissures liées aux phénomènes d'humidité engendrées principalement par nos modes de vie.
- Les intoxications carbonées dues au dysfonctionnement de nos installations de chauffage ou de cuisson.
- Les polluants chimiques dits composés organiques volatils émis par nos meubles, les revêtements et matériaux de bricolage ; ainsi que par les produits ménagers et divers parfums d'intérieurs que nous utilisons au quotidien pour entretenir nos maisons et bâtiments.
- Les fines particules émises par le trafic automobile et qui se retrouvent dans bien des cas dans l'air intérieur de nos bâtiments !

En plus de la pollution de l'air, nous sommes également exposés à d'autres substances indésirables présentes dans nos produits de consommation de la vie courante : les perturbateurs endocriniens et divers allergènes :

- Les pesticides au travers de notre alimentation.
- Les parabènes dans nos cosmétiques et produits d'hygiène.
- Les alkyphénols dans nos emballages en plastique, etc.

Le saviez-vous ? Les jeunes enfants et les femmes enceintes sont parmi les publics les plus vulnérables à l'exposition aux polluants environnementaux.

Le saviez-vous ? Certaines pratiques permettent de limiter l'exposition des nourrissons et des jeunes enfants aux polluants chimiques !

- Privilégier l'utilisation de biberons en verre à ceux en plastique.
- Remplacer les tétines de vos biberons à la moindre détérioration.
- Pour la préparation de votre biberon, laisser couler l'eau au robinet quelques secondes avant de le remplir.
- Attention aux canalisations au plomb. Vérifier la date de construction de votre habitation, si elle est antérieure à 1948, privilégier alors la consommation de l'eau en bouteille.
- Éviter également de chauffer les aliments dans les contenants en plastique.



Le saviez-vous ? Certains parfums d'intérieurs, cosmétiques, produits d'hygiène et tabac dégagent des substances indésirables susceptibles d'affecter notre santé et notamment celle des jeunes enfants et des femmes enceintes !



- Pendant votre grossesse, il est vivement conseillé d'arrêter de fumer.
- Limiter l'usage de bougies parfumées, d'encens et autres produits aérosols.
- Réduire l'usage de cosmétiques et de produits d'hygiène : vernis, fond de teint, coloration pour cheveux, parfums pour le corps, etc.
- Pour la toilette : privilégiez les produits labellisés ou naturels comme le savon surgras.

Le saviez-vous ? De simples gestes suffisent parfois pour améliorer votre qualité de l'air intérieur !



- Aérez votre intérieur 15 minutes deux fois par jour.
- Nettoyer régulièrement vos grilles et conduits de ventilation.
- Pour le ménage, privilégier l'usage de produits naturels : Vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir ou des produits labellisés, etc.
- Lors de vos achats de produits de bricolage, peinture, revêtements de sols, optez pour ceux étiquetés A+ (ce sont les moins émissifs en polluants).

Pour accompagner les personnes vulnérables ainsi que certains professionnels dans l'acquisition des bonnes pratiques, la ville de Courbevoie propose la tenue d'ateliers collectifs de sensibilisation.

Pour plus de précisions sur les modalités de cette action, contacter la direction de la prévention et de la promotion de la santé, 11 ter de la rue de l'hôtel de ville 92400 Courbevoie, tél : 01 71 05 75 71