

Vivez le confinement dans un air sain !



En cette période de confinement, nous passons la plus grande partie de notre temps dans un espace clos, c'est pourquoi il faut être attentif à la qualité de l'air intérieur de l'habitation.

En effet, nombreuses substances émanent du logement : matériaux de construction, d'ameublement et de décoration, colles, appareils à combustion, etc. D'autres sont liées aux habitudes de chacun : tabagisme, activités de cuisine, d'entretien et de bricolage, de bureautique, d'activité physique, etc.

Voici quelques règles simples à appliquer pour assainir l'air intérieur :

- **Aérer l'habitation matin et soir durant 10 à 15 minutes**

Afin de permettre de renouveler l'air, de chasser les odeurs de cuisine, ou d'assécher l'humidité.

- **Eviter les bougies parfumées ou brûle-parfums** qui masquent les mauvaises odeurs

En combustion, ils produisent du monoxyde de carbone très toxique ! Traiter plutôt sur la source.

- **Utiliser la VMC de l'habitation**

Elle doit être nettoyée régulièrement pour ne pas s'encrasser et rester efficace.

- **Ne pas obstruer les aérateurs du logement**

Ils permettent la circulation de l'air et évitent les moisissures et l'humidité.

Vivez le confinement dans un air sain !

- **Faire le tri dans les produits ménagers et opter pour des produits naturels**

Des mélanges de produits d'entretien peuvent provoquer des émanations dangereuses, par exemple, l'eau de javel, mélangée à un détartrant va dégager du chlore, qui est un gaz irritant.

Une idée de recette d'un produit multi usage :

Dans un flacon avec pulvérisateur d'1 litre, mélanger 500 ml d'eau avec :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 5 cuillères à soupe de vinaigre blanc (incorporer le vinaigre très doucement pour éviter qu'il mousse)
- Rajouter 50 gouttes d'arbre à thé ou tea tree (antivirales et antiseptiques)
- Fermer puis secouer ... c'est prêt !