

avec  
**Vous**



## J'aère pour un logement **plus sain**

Tout savoir sur l'aération et les risques liés au monoxyde de carbone.

ICF HABITAT



L'air intérieur des logements n'est pas toujours de bonne qualité. Les sources de pollution sont nombreuses : tabac, produits d'entretien, peintures... Chacun peut agir simplement au quotidien pour limiter les risques sur la santé. **Ayez les bons réflexes !**

## Aérez régulièrement !

Aérer son logement au moins une fois par jour, entre 5 et 10 min même en hiver, permet d'apporter de l'air frais, d'évacuer les odeurs et de chasser l'humidité et les polluants : c'est bénéfique pour votre santé et celle de votre logement.

### Au quotidien :



**Choisissez** avec précaution vos produits ménagers.



**Limitez** vos usages à risques : fumer, allumer de l'encens, vaporisateurs odorants, ou des pesticides.



**Nettoyez** régulièrement vos appareils combustibles ainsi que vos sols et textiles.



**Précaution accrue pour les femmes enceintes et nourrissons :** évitez tout particulièrement l'exposition aux produits chimiques.

## Ventilez pour mieux se protéger

Ventiler permet de renouveler l'air en permanence, évitant l'accumulation de mauvaises odeurs, de gaz toxiques et la formation de moisissures.

La ventilation se fait grâce aux **bouches et grilles d'aération** qui permettent l'entrée d'air « neuf » et la sortie « d'air pollué », ou par **des VMC** (ventilation mécanique contrôlée) qui assurent un renouvellement continu de l'air.



Pensez à nettoyer et dépoussiérer régulièrement les bouches d'aération. **Ne les obstruez jamais !**

# Monoxyde de carbone : *soyez vigilant*



Il peut provoquer maux de têtes, fatigue, nausées, malaises, pouvant aller jusqu'au coma voire le décès, en moins d'une heure.

Le monoxyde de carbone peut provenir de tout appareil ou installation de chauffage ou de cuisson qui ne fonctionne pas correctement : chaudières, chauffe-eau, chauffages à combustion fixes ou d'appoint, cuisinières, groupes électrogènes, barbecue etc.

## Des gestes simples pour limiter les risques :



**Aérez** au moins 10 minutes par jour.



**Maintenez** vos systèmes de ventilation en bon état et n'obstruez pas leur sortie.



**Respectez** les consignes d'emploi des appareils combustibles.



**Faites entretenir vos installations** de chauffage et d'eau chaude individuelle par un professionnel. Il est important de respecter les dates de passage des entreprises qualifiées qui interviennent dans le cadre des contrats signés avec ICF Habitat.

## Que faire en cas d'intoxication ?

- 1. Aérez** immédiatement votre logement ;
- 2. Coupez** tous les appareils à combustion ;
- 3. Evacuez** votre logement et le bâtiment. Ne les réintégrez qu'après avis d'un professionnel) ;
- 4. Contactez** les secours.



*Chaque année, environ 1 300 intoxications liées au monoxyde de carbone surviennent.*

## Les numéros d'appel d'urgence



SAMU



Sapeurs-pompiers



Numéro d'appel d'urgence Européen



Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes



pour toujours mieux  
vous accompagner

Retrouvez d'autres guides pratiques  
pour répondre à toutes vos questions  
sur notre site internet

[www.icfhabitat.fr](http://www.icfhabitat.fr)

Crédit photos freepik

ICF HABITAT

