cdc habitat

Caisse des Dépôts GROUPE

Conseils pratiques

Des gestes simples pour un air sain dans votre logement



Et si l'air de votre logement était plus sain ?

Nous passons 85 % de notre temps dans des lieux fermés. L'air dans ces espaces est parfois plus pollué que l'air extérieur : par manque d'aération, il n'est pas renouvelé !

C'est pourquoi aérer et entretenir ses appareils de chauffage régulièrement est primordial pour notre santé.

Chaque geste compte ! Adoptez les bons réflexes.

De causes à effet

- Mauvaise aération → accumulation de polluants.
- Humidité → présence de moisissures et acariens.
- Produits ménagers ou de bricolage → émanations de substances toxiques.
- Appareils à combustion (chauffage, chauffe-eau, cuisinière, cheminée) → risque d'intoxication au monoxyde de carbone.

Le saviez-vous ?

Un logement mal aéré peut provoquer des allergies, des maux de tête, de l'humidité et des moisissures.

Près de 5 000 personnes chaque année en France sont victimes d'intoxication.



Les arrivées et sorties d'air permettent de renouveler l'air dans votre logement. Il est indispensable qu'elles soient propres et non obstruées.

Agir au quotidien

Aérez tous les jours

- Ouvrez les fenêtres au moins 10 minutes chaque jour, même en hiver, pour renouveler l'air et réduire le taux d'humidité : l'air sera plus sec et ainsi plus facile à chauffer.
- Aérez plus longtemps après avoir fait le ménage, pris une douche, cuisiné ou bricolé.

Entretenez la ventilation

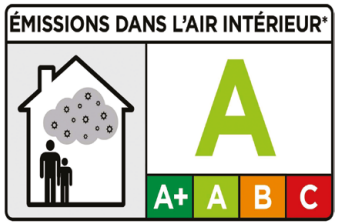
- Ne bouchez jamais les grilles d'aération et nettoyez-les régulièrement :
  - une fois par mois dans la cuisine et la salle de bains,
  - une fois tous les 3 mois dans les autres pièces.
- Si vous avez une VMC, laissez-la toujours en marche.

Limitez l'humidité

- Faites sécher votre linge dans une pièce aérée.
- Couvrez vos casseroles quand vous cuisinez → moins d'humidité, 4 fois moins d'énergie consommée.
- Utilisez la hotte si vous en avez une.

Choisissez des produits plus sûrs

- Limitez l'usage de solvants, peintures, colles, produits parfumés.
- Lisez les étiquettes :
  - A+ = très peu de pollution,
  - C = produit très polluant.
- Choisissez des produits avec logos environnementaux (NF Environnement, Confiance Textile).
- Respectez toujours les doses indiquées sur les produits ménagers.



CERTIFIÉ PAR FCBA NF

CONFIANCE TEXTILE
Testé substances nocives
d'après Oeko-Tex® Standard 100
00000000 Institut

Monoxyde de carbone : attention danger

Inodore et incolore, ce gaz prend la place de l'oxygène dans vos poumons sans que vous vous en rendiez compte. Chaque année, il est à l'origine de nombreuses intoxications et peut être fatal.

- Aérez régulièrement.
- Faites contrôler vos appareils de chauffage et chauffe-eau au moins une fois par an par un professionnel.
- Ne bouchez jamais les grilles d'aération de votre logement.

En savoir +

Consultez ***« Monoxyde de carbone : prévenir les risques d'intoxication »***



NOTRE ENGAGEMENT

CDC Habitat s'engage pour préserver votre santé et votre bien-être.

Ensemble, protégeons votre cadre de vie.

CDC Habitat – Avril 2026 – Maquette : V. Charlanne © CDC Habitat, Getty Images, Storyset - Imprimé sur du papier PEFC