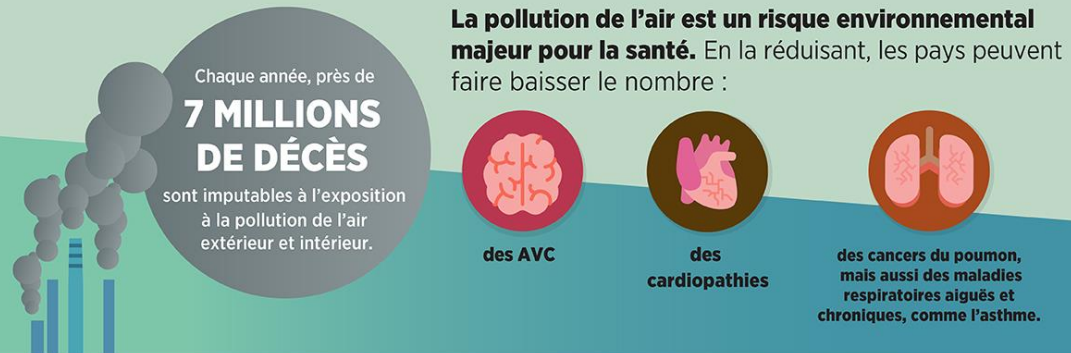


Bricoler – Rénover - Décorer

ETAT DES LIEUX :

- Nous passons près de 80% de notre temps dans un espace fermé.
- Chaque jour, environ 15 000 litres d'air transitent par nos voies respiratoires et nos poumons.
- L'air intérieur peut être 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur.
- Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la pollution de l'air représente un risque environnemental majeur pour la santé.

LA POLLUTION DE L'AIR : UN TUEUR SILENCIEUX



ESTIMATIONS SELON LES RÉGIONS DE L'OMS :



UN AIR PUR POUR RESTER EN BONNE SANTÉ #AirPollution



https://www.sciencesetavenir.fr/nature-environnement/pollution/la-pollution-cause-7-millions-de-morts-par-an-dans-le-monde_123266

Bricoler – Rénover - Décorer

Matériaux de construction, d'isolation, de finition et de décoration contiennent des substances chimiques, et certaines d'entre elles sont reconnues comme perturbateur endocrinien.

Retrouvez la fiche pratique du [WECF France](#) .

Les principales sources de pollution de l'air intérieur



<https://www.grand-est.ars.sante.fr/qualite-de-lair-interieur-7>

<http://puydedome.clcv.org/guide-air-interieur/>

Bricoler – Rénover - Décorer

QUELQUES CONSEILS :

- **J'AERE** pendant et après les travaux.
- **JE SUIS ATTENTIF** aux précautions d'utilisation.
- **JE ME PROTEGE** je porte des gants, masque, lunettes, manches longues et chaussures fermées = le bricolage/jardinage est la seconde cause d'accident domestique en France.
- **JE NE MELANGE PAS** les produits entre eux.
- **J'EVITE LE BRICOLAGE** pendant ma grossesse.



Pour aller plus loin : [Bricolage et exposition chimique : dangers pour les femmes enceintes et les enfants](#)

Bricoler – Rénover - Décorer

POUR LES GROS TRAVAUX, JE PREFERE :

- Les isolants écologiques (ouate de cellulose, chanvre, fibres de bois, liège)
- Le carrelage, le parquet en bois massif non vernis, le linoleum, les moquettes en fibres naturelles non traitées (laine, coton).
- Les plaques et carreaux de plâtres NF Environnement



Bricoler – Rénover - Décorer

POUR L'AMEUBLEMENT ET LA DECORATION, JE PREFERE :

- Les peintures minérales à très faible teneur en Composés Organiques Volatils (COV*) classées A+
- Des meubles en bois massif ou de seconde main (décapage indispensable !)
- Des matières naturelles : métal, verre, fibres végétales)
- Des sols lisses et durs pour faciliter l'entretien (au naturel ! Voir fiche sur les produits ménagers naturels)
- Des produits écolabellisés



* Pour tout savoir sur [Les composés organiques volatils \(COV\)](#)