

# MAINTENIR ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Canadiensensante.gc.ca/airinterieur  
HC.air.SC@canada.ca

Assurez-vous que votre **cheminée** ne soit pas bloquée et qu'elle soit **nettoyée** une fois par année afin que les polluants soient évacués vers l'extérieur.

Installez au moins un **avertisseur de monoxyde de carbone (CO)** approuvé par le CSA à proximité des chambres à coucher.

Réduisez l'utilisation de **bougies** et **d'encens** puisqu'ils augmentent les niveaux de particules à l'intérieur.

Assurez-vous de bien **aérer** les pièces lorsque vous utilisez de la peinture ou des vernis. Certains émettent des **composés organiques volatils (COV)**.

Évitez de fumer à l'intérieur. La **cigarette** émet plusieurs produits chimiques comme le **monoxyde de carbone (CO)**, les **particules** et le **formaldéhyde**.

Assurez-vous de nettoyer régulièrement les **tapis** avec un **aspirateur** ou éliminez-les puisqu'ils emprisonnent la poussière, les acariens, les particules et les allergènes. Nettoyez les planchers régulièrement en utilisant une vadrouille mouillée afin d'éliminer les particules de façon efficace.

Assurez-vous que la porte et les murs mitoyens entre votre **garage attenant** et votre résidence soient étanches. Les polluants peuvent migrer de votre garage vers l'intérieur de votre demeure.

Si possible, n'entreposez pas d'essence ni de produits chimiques dans votre garage.

**Évitez de laisser tourner le moteur** de votre voiture au ralenti, votre souffleuse à neige, votre tondeuse, votre génératrice ou tout autre équipement fonctionnant à essence dans votre garage, même lorsque la porte est ouverte.

Le **radon** est un gaz radioactif qui peut s'infiltrer dans votre demeure et s'y accumuler à des niveaux élevés. **Mesurez** le radon et prenez des mesures pour **diminuer** les niveaux dans votre demeure afin de réduire votre risque de **cancer du poumon**.

Assurez-vous que votre **appareil de chauffage central** soit bien entretenu afin de prévenir une accumulation de **monoxyde de carbone (CO)**. Changez le filtre régulièrement.

Après une inondation, assurez-vous que tout est nettoyé et asséché rapidement et de manière appropriée afin de prévenir la croissance de **moisissure**.

L'**ouverture des fenêtres** peut augmenter la ventilation dans votre demeure. Vérifiez la qualité de l'air extérieur de votre communauté avant d'ouvrir les fenêtres.

Assurez-vous que la **toiture**, la **fondation** et les murs ne laissent pas l'eau s'infiltrer.

Utilisez un **ventilateur** de salle de bain **avec sortie extérieure** lorsque vous prenez une douche ou un bain afin de réduire l'humidité et prévenir la croissance de moisissure.

**Réparez** rapidement toute **fuite d'eau** afin d'éviter la moisissure. Aussi, nettoyez toute moisissure visible.

Utilisez une **hotte de cuisine avec sortie extérieure** afin de réduire votre exposition aux polluants provenant de la cuisinière à gaz comme le **dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>)** et l'humidité provenant des activités de cuisson.

S'ils ne sont pas correctement installés, entretenus ou utilisés, les **foyers** peuvent émettre du **monoxyde de carbone (CO)**, des **particules** et d'autres polluants.

N'utilisez jamais de **grill au charbon**, de **hibachi**, de **barbecue** ou de **cuisinière de camping** à l'intérieur de votre maison ou de votre garage puisqu'ils produisent des particules et du monoxyde de carbone (CO).

Les **émanations** provenant des meubles et des planchers peuvent contenir des **composés organiques volatils (COV)** comme le **formaldéhyde**. On peut aider à faire diminuer les concentrations à l'intérieur en augmentant la ventilation.

Assurez-vous que le **conduit d'évacuation de votre sècheuse** expulse bien l'air vers l'extérieur et qu'il ne soit pas bloqué.

Assurez-vous d'utiliser les **produits nettoyants** selon le mode d'emploi. Certains peuvent émettre des niveaux élevés de **composés organiques volatils (COV)**.