

L'AIR QUE NOUS RESPIRONS EST **5 à 10 fois** PLUS POLLUÉ À L'INTÉRIEUR

qu'à l'extérieur, le saviez-vous ?

Bien me chauffer c'est...

- ▶ Laisser respirer mes **radiateurs** (ne pas les couvrir, ni les encombrer)
- ▶ Vérifier leur bon fonctionnement chaque année (en permettant l'accès de mon logement au **prestataire d'entretien**)
- ▶ Ne pas utiliser un **autre système de chauffage** que celui qui équipe mon logement



Même en hiver, aérer est important.

Pour respirer un air sain, une aération de **5 à 10 minutes** par jour de votre logement est indispensable. **Cela permet d'éviter l'humidité, les moisissures et des maladies comme l'asthme ou les allergies.** Renouveler l'air de son intérieur est également nécessaire pour le fonctionnement des appareils à combustion tels que les chaudières ou les chauffe-eau à gaz. **En cas de manque d'oxygène, ces appareils peuvent produire du monoxyde de carbone.**

En résumé

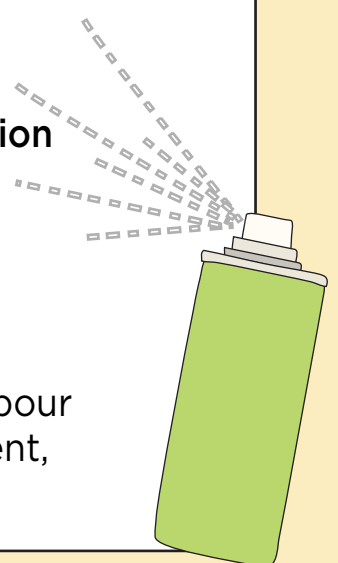
Mauvaise ventilation

- + encombrement du logement
- + volets fermés

- moisissures
- logement plus difficile à chauffer

Respirer un air sain c'est...

- ▶ Ouvrir mes **volets** la journée et **aérer**
- ▶ Nettoyer et ne pas boucher les **grilles d'aération**
- ▶ Libérer les **dessous de portes**
- ▶ Ne pas **encombrer** mon logement
- ▶ Ne pas utiliser de **polluants intérieurs nocifs** pour ma santé (produits d'entretien ou de traitement, diffuseurs de parfum, tabagisme...)



Le monoxyde de carbone, c'est quoi ?



Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz toxique très dangereux : il est invisible et sans odeur. Si on le respire, il prend la place de l'oxygène dans notre organisme et maux de têtes, fatigue et vomissements apparaissent. C'est pourquoi, Vivest vous conseille de **consulter la rubrique Monoxyde de carbone sur www.vivest.fr > Locataires > Bien vivre dans mon logement > Sécurité** pour vous sensibiliser aux causes, aux risques et aux bons réflexes pour vous en protéger ou agir en cas d'intoxication.



- ▶ Retrouvez-nous sur www.vivest.fr ou en contactant le **09 77 42 57 57**