

# À l'intérieur, aérez pour mieux respirer !

L'air intérieur est bien souvent plus pollué que l'air extérieur, ceci à cause d'une multitude de polluants qui s'accumulent de type biologiques, chimiques ou particulaires. Les espaces clos (logements, bureaux, écoles, magasins, transports ...) contiennent des polluants spécifiques de l'air intérieur auxquels viennent s'ajouter des polluants provenant de l'air extérieur. Avec environ 80 % de notre temps passé dans des environnements clos, cela peut avoir des effets néfastes sur notre santé. De la simple gêne (odeurs, irritation des yeux et de la peau) jusqu'à l'aggravation ou le développement de pathologies comme les allergies respiratoires.

## Identifier et agir sur les sources de pollution de nos lieux de vie

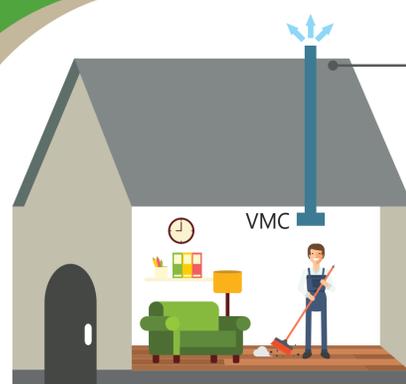


## Aérer et ventiler pour renouveler l'air et réduire les concentrations de polluants

**AÉRER 10 MIN PAR JOUR**  
Hiver comme été.



**INSTALLER DES SYSTÈMES DE VENTILATION PERMANENTS ET PERFORMANTS**  
Ne pas boucher les entrées d'air et faire entretenir régulièrement la ventilation, pour garantir une bonne qualité de l'air intérieur.



## Des boîtes à outils disponibles

Que vous soyez un particulier ou un établissement recevant du public, l'application **Un vent'AIR**, élaborée par Atmo Auvergne-Rhône-Alpes, vous permet de réaliser une autoévaluation de la qualité de l'air intérieur et propose des pistes d'amélioration.

Découvrez plus d'informations sur la qualité de l'air intérieur et sur le radon avec le site internet [www.jurad-bat.net](http://www.jurad-bat.net)