

Apprenez à dépolluer votre intérieur par étapes

Durant les vacances, le Château de l'Horloge, au Jas de Bouffan, a ouvert un atelier pour apprendre à limiter la pollution domestique

LE MESSAGE DE SALAH-EDDINE KHOUIEL "Construire des ponts plutôt que des murs"

"Je nous invite à construire des ponts plutôt que des murs. La paix commence chez nous". Salah-Eddine Khouié, conseiller municipal, délégué au quartier du Jas de Bouffan, a posté sur les réseaux sociaux ce message "d'espoir et de paix" sur fond de guerre au Proche-Orient. Dans une lettre intelligente, très fine, il rappelle que "notre quartier est un lieu de solidarité et de fraternité. Nous devons être une lumière d'espoir, un sanctuaire où le respect et l'empathie priment, indépendamment de nos origines ou de nos opinions. Nos différences peuvent être une force, mais seulement si nous les reconnaissons et les respectons. Les tensions internationales ne doivent pas nous diviser".

JAS DE BOUFFAN Expo : comment consommer malin

Dans le cadre du mois éco-citoyen, le centre social et culturel du Jas de Bouffan Nord accueille une exposition interactive qui délivre tous les trucs et astuces permettant de réaliser des économies d'eau et d'énergie dans son logement. L'exposition sera visible jusqu'au 3 novembre, de 9h à 16h en compagnie des volontaires d'Unis-Cité qui interviennent pédagogiquement auprès du public. À partir du 6 novembre, l'exposition déménagera pour quelques jours au Château de l'Horloge.

Au Château de l'Horloge, Fabrice Bouzon vous explique comment dépolluer votre intérieur. Cet atelier accueille tous les participants qui souhaitent connaître ces actions du quotidien qui limitent la pollution domestique. Des gestes simples mais utiles pour préserver votre santé.

L'AIR INTÉRIEUR EST 6 À 8 FOIS PLUS POLLUÉ QUE L'AIR EXTÉRIEUR

Un appartement ou une maison est un endroit clos, ce qui favorise la concentration des polluants. La première source de pollution domestique est l'être humain avec le tabagisme, les produits d'entretien et les parfums d'intérieur. L'humidité, en particulier le séchage du linge, favorise la création de champignons et de bactéries. Les matériaux de construction et de décoration comme la peinture sont également nocifs. Sans oublier l'équipement de votre maison ! Par exemple, un climatiseur mal entretenu peut présenter des risques importants pour votre santé.



Parmi les gestes à proscrire, l'utilisation de certains sprays pour nettoyer ou désodoriser est particulièrement nocive pour la famille. / PHOTO ILLUSTRATION

ÂÉREZ VOTRE LOGEMENT AU MOINS DEUX FOIS PAR JOUR

Tout d'abord, il est important de maîtriser la température, 19 ou 20 degrés maximum, et l'humidité (40% à 60%) du lieu de vie. Cela limite la prolifération de bactéries et de champignons. Le second geste quoti-

dien à adopter est l'aération et la ventilation régulière de sa maison : deux fois par jour minimum. Pour l'entretien de votre intérieur, limitez la quantité et optez pour des produits plus naturels comme le vinaigre blanc. Les produits de bricolage et les meubles neufs sont tout aussi nuisibles. Pensez à aérer pen-

dant les périodes de travaux et laissez plusieurs jours s'écouler avant de réintégrer votre logement. Côté mobilier, choisissez plutôt l'achat de meubles d'occasion ou de meubles en bois massif.

ATTENTION AUX ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

En théorie, les ondes électromagnétiques auxquelles nous sommes confrontés dans notre quotidien sont loin d'être les plus puissantes. Pourtant, le manque de recul sur les effets de ces appareils incite à adopter des gestes de précaution. Évitez les conversations trop longues, privilégiez les messages aux appels téléphoniques et favorisez les zones de bonne réception. Lorsque vous achetez un téléphone mobile, veillez à ce qu'il possède un DAS (débit d'absorption spécifique) faible. Enfin, pensez à éteindre votre wifi la nuit, lorsque vous ne l'utilisez pas. Finalement, même si dans votre quotidien se cachent de nombreux risques, des gestes simples permettent de les limiter !

● Chiffres :

- **ENTRE 1982 ET 2017**, il y a eu un doublement du nombre de cancers.
- **25 À 30%** de la population est touchée par une maladie allergique. C'est la 4ème maladie du monde. 1 personne sur 3 née après 1980 est allergique.
- **LES MÉNAGES PASSENT 90%** de leur temps dans un espace clos.
- **ENTRE 4 ET 5 000** substances chimiques en une seule fumée de cigarette.
- **100 000** substances chimiques sont autorisées sur le marché européen depuis les années 20. Les effets de seulement 3% sont connus.
- **AU MOINS 661** substances sont émises par les produits d'ameublement commercialisés en France.