

JEUDI 16 JANVIER 2025

LE DOC' DU *Jeudi*

Air intérieur

Pensez à ouvrir les fenêtres !

Les recommandations de confinement et de respect des mesures barrières ne doivent pas nous faire oublier l'importance d'aérer les pièces dans lesquelles on se tient, au travail comme à la maison.

Un récent avis du Haut Conseil de la santé publique insiste à nouveau sur l'importance d'ouvrir les fenêtres au moins 5 minutes toutes les heures, notamment dans les lieux qui reçoivent du public. Il préconise aussi, pour les lieux publics, de mesurer le renouvellement de l'air avec des capteurs de CO2 pour mieux combattre la Covid-19.

Il y a aussi une autre bonne raison d'aérer régulièrement : cela permet de lutter contre la pollution intérieure. Les allergiques cependant doivent penser à se tenir un peu à distance des fenêtres pour ne pas recevoir directement les pollens entrants.

En résumé, aérez les pièces, à la maison comme au travail, un bon quart d'heure le matin (quand l'air est le moins pollué et le moins chargé en pollens), puis au moins 5 minutes toutes les heures.

Source : Open Rome

Pour en savoir plus : [Gouvernement Français](#) 

« Air intérieur »

Atmosphère respirée à l'intérieur des lieux de vie, séparée de l'air extérieur par les murs, le toit, les fenêtres et les portes.

L'air est souvent beaucoup plus chargé en polluants et en microbes à l'intérieur qu'à l'extérieur. En effet :

- Dans une pièce fermée, l'air stagne, ce qui maintient plus longtemps en suspension particules et microbes.

- Le volume d'air intérieur est réduit, alors que l'air extérieur a un volume infini ; la concentration des polluants est infiniment plus élevée dans l'air intérieur.

- L'air intérieur contient toutes sortes de polluants provenant de sources variées : particules émises par les meubles à base de colle et les substances plastiques, poussières diverses, acariens, vapeurs et fumées de cuisine ou de bougies odoriférantes, vaporisation d'huiles essentielles réputées protectrices, CO2 expiré par les occupants, etc.

- A chaque expiration, toute personne malade émet dans les locaux les virus et les bactéries qui l'ont infectée. Ces microbes restent en suspension dans l'air pendant parfois une heure ou davantage. Leur concentration est particulièrement élevée dans les endroits très petits et mal ventilés (WC, ascenseurs...).

La meilleure façon de purifier l'air intérieur est de le mettre en contact avec l'air extérieur, en ouvrant les fenêtres et en créant un courant d'air.

Source Open Rome

Météo-épidémiologie de votre région

Grippe, Covid, infection respiratoire aiguë gastro, pollens, pollution de l'air

Forte épidémie de grippe en cours

Faites-vous vacciner contre la grippe.

L'année prochaine, faites-vous vacciner en octobre-novembre, AVANT l'épidémie !



Abonnez-vous au Doc du jeudi 

Bulletin rédigé le 16 janvier 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon,

Courriers des lecteurs : idaviaud@openrome.org