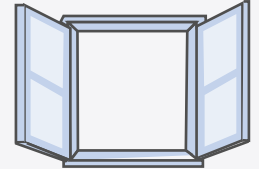


ENVIRONNEMENT EXTERIEUR

FORTE POLLUTION

- ✓ Ne pas modifier ses habitudes d'aération
- ✓ Reporter les activités physiques intenses



FORTE CHALEUR, CANICULE

- Eviter l'exposition entre 12h et 16h ✓
- Hydratation : boire de l'eau, se mouiller ✓
- Maintenir son logement au frais ✓

ALLERGENES

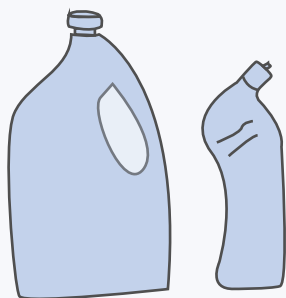
- ✓ Attention aux arbres que vous plantez, certains sont plus allergenes que d'autres



ENVIRONNEMENT INTERIEUR

AERATION DU LOGEMENT

- ✓ Aérer son logement au moins 10 minutes tous les jours
- ✓ Aérer davantage pendant le ménage et le bricolage
- ✓ Vérifier et nettoyer les systèmes d'aération des pièces



PRODUITS D'ENTRETIENS

- ✓ Limiter les quantités et les variétés
- ✓ Ne pas effectuer de mélanges
- ✓ Préférer des produits naturels

BRICOLAGE

- ✓ Faire des pauses et aérer régulièrement
- ✓ Lire attentivement les notices d'utilisation



COSMETIQUES

- ✓ Bien les choisir en fonction de leurs composants

ALLERGENES

- ✓ Aspirer et dépoussiérer régulièrement
- ✓ Aérer la literie : changer régulièrement le linge de lit
- ✓ Ne pas accumuler trop de tapis et tissus

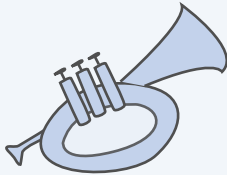


POLLUANTS PHYSIQUES

TELEPHONES ET ONDES



- ✓ Téléphoner avec des oreillettes et préférer les SMS
- ✓ Réduire l'utilisation dans les zones de mauvaise réception
- ✓ Eviter de téléphoner dans les transports à grande vitesse



SON ET MUSIQUE

- Eviter de mettre le volume trop fort ✓
- Se renseigner sur l'exposition sonore de son lieu de travail ✓
- En concert : s'éloigner des enceintes, porter des bouchons d'oreille, faire des pauses (30min toutes les ✓