

# Comment améliorer la qualité de l'air dans votre maison lorsque vous avez une cuisinière ou un four à gaz

## 1. AÉREZ VOTRE CUISINE PENDANT LA CUISSON

- Si vous avez une hotte aspirante, allumez-la dès que vous allumez les brûleurs à gaz et laissez-la fonctionner pendant 10 minutes après pour essayer d'éliminer toute pollution persistante.
- Suivez les instructions du fabricant pour remplacer et nettoyer les filtres à graisse de votre hotte aspirante pour vous assurer qu'elle est aussi efficace que possible.
- Si le ventilateur de votre hotte ne fonctionne pas ou cesse de fonctionner, faites-le réparer ou remplacez-le dès que possible.
- Si vous remplacez ou installez une nouvelle hotte aspirante, assurez-vous qu'elle est ventilée vers l'extérieur, afin qu'elle capte la pollution de la cuisinière à gaz et la rejette à l'extérieur. Recherchez la capacité et le débit d'air du produit, pour vous assurer qu'il a un débit d'air suffisant pour éliminer la pollution de l'air due à la cuisson au gaz.

Si une hotte aspirante n'est pas une option, ouvrez vos fenêtres pendant et après la cuisson pour permettre à la pollution de la cuisinière à gaz de quitter votre espace de vie le plus rapidement possible.

### *Différents types de systèmes de ventilation*

- **Hotte de cuisinière à évacuation externe:** une forme efficace de ventilation locale généralement située directement au-dessus de la plaque de cuisson qui, selon son efficacité, élimine une partie ou la quasi-totalité de la pollution des brûleurs à gaz et la rejette à l'extérieur.
- **Ventilation mécanique:** une méthode pour éliminer en continu la pollution de l'air non seulement dans votre cuisine, mais aussi dans toute votre maison. Ce système pour toute la maison se trouve généralement dans les nouvelles maisons bien isolées avec des bouches d'aération dans plusieurs pièces.
- **Hotte de cuisinière à recirculation:** la forme de ventilation la moins efficace qui est conçue pour éliminer les odeurs avec un filtre à charbon et faire recirculer l'air dans votre cuisine. Ces hottes n'éliminent une partie de la pollution due à la combustion des gaz que pendant quelques semaines, puis la font simplement recirculer dans la pièce.

## 2. UTILISEZ DES APPAREILS ÉLECTRIQUES DANS LA MESURE DU POSSIBLE

- Faites bouillir l'eau dans votre bouilloire avant de la verser dans une casserole sur votre cuisinière à gaz et essayez d'utiliser de petits appareils électriques enfichables (par exemple, des grille-pains, des autocuiseurs, des friteuses, des micro-ondes) - cela n'entraîne pas de pollution due à la combustion des gaz, est également plus efficace et peut vous faire économiser de l'argent sur vos factures d'énergie.
- Achetez une plaque de cuisson à induction encastrable ou une autre plaque de cuisson électrique à utiliser à la place de votre plaque de cuisson à gaz.
- N'achetez que du matériel de cuisson électrique, y compris une table de cuisson électrique — idéalement une table de cuisson à induction — et un four électrique.

## 3. LORSQUE VOUS UTILISEZ VOTRE PLAQUE DE CUISSON OU VOTRE FOUR À GAZ, ESSAYEZ DE RÉDUIRE LES ÉMISSIONS POLLUANTES

- Cuisinez sur les brûleurs arrière pour améliorer l'efficacité de votre hotte aspirante.
- Utilisez une casserole plus grande que le brûleur pour garder les flammes sous la casserole.
- N'utilisez pas votre table de cuisson ou votre four pour chauffer des locaux, sécher des cheveux ou des vêtements ou à toute autre fin que la cuisine. Chaque fois que la flamme du gaz est allumée, la cuisinière libère dans votre maison une pollution nocive pour votre santé.
- Installer et entretenir des détecteurs de monoxyde de carbone à faible concentration. Utilisez des appareils conformes aux normes de sécurité et des alarmes sonores à de faibles niveaux de CO. Ils doivent être installés dans la cuisine, près de la chaudière (si vous avez une chaudière à gaz) et près des chambres de votre logement.