

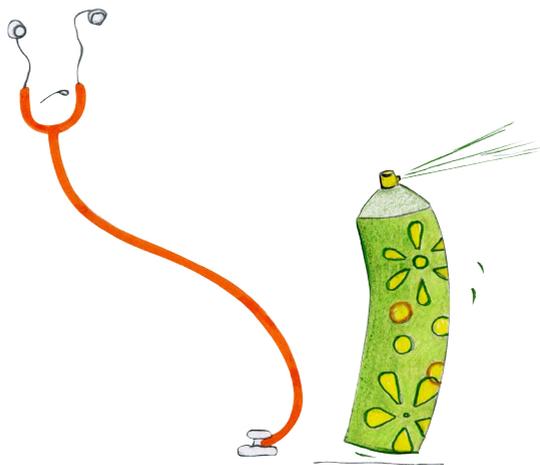
Vers une meilleure qualité de l'air intérieur

Nous passons 80 % de notre temps dans des espaces clos ou semi-clos : logements, lieux de travail, écoles, espaces de loisirs, commerces, transports, etc. L'air que nous y respirons peut avoir des effets sur le confort et la santé, depuis la simple gêne (odeurs, irritation des yeux et de la peau) jusqu'à l'aggravation ou le développement de certaines pathologies comme les allergies respiratoires.

Les sources de pollution de l'air intérieur sont multiples : certains matériaux de construction, les appareils à combustion, les équipements, l'ameublement, les produits d'entretien et de bricolage, l'activité humaine (cuisine, etc.), le mode de vie des occupants (tabagisme, aération insuffisante, etc.), les bio-contaminants (poussière de maison, allergènes des acariens et des animaux domestiques), l'air extérieur (axe circulé,...), etc...

Afin de garantir une **bonne qualité de l'air** intérieur, il faut :

- limiter les sources de pollution ;
- avoir un système de ventilation qui fonctionne bien ;
- aérer régulièrement.



Limitez les sources de pollution de l'air intérieur

La source n°1 de pollution dans les logements français demeure le tabac. La fumée de tabac est un cocktail de produits chimiques qui nuit gravement à la santé des occupants.

► Lorsque vous faites le ménage :

- utilisez peu de produits (un produit multi-usage, du vinaigre blanc) et en petite quantité,
- favorisez le nettoyage à la vapeur ou l'aspiration via un aspirateur équipé d'un filtre HEPA (ou filtre à très haute efficacité),
- ne surdosez pas les produits d'entretien (l'efficacité et la propreté ne dépendent pas de la quantité ou de l'odeur !),
- aérez pendant et après le ménage,
- n'utilisez pas de produits en bombe ou à vaporiser car vous allez inhaler une partie du produit.

Le choix de produits ménagers écolabellisés est une source potentielle de réduction de la pollution de l'air intérieur.

► Lorsque vous bricolez :

- portez une attention particulière aux notices d'utilisation (ex : « ne pas inhaler ») et, si possible, bricolez à l'extérieur du logement,
- si vous devez bricoler à l'intérieur (ex. peinture), aérez pendant et après votre intervention,
- entreposez les produits (colles, peintures, solvants, etc) dans un local ventilé,
- utilisez des produits moins polluants pour l'air intérieur (voir fiche 9, le choix des matériaux).

En ce qui concerne le chauffage d'appoint, n'utilisez pas d'appareils mobiles fonctionnant au butane, au propane, au pétrole dans des locaux mal ventilés. Ils doivent être munis de dispositifs de sécurité avec contrôle d'atmosphère. Après une plage courte de fonctionnement, aérez !

Évitez d'utiliser des pesticides, des parfums d'ambiance, des bougies et de l'encens car ils polluent l'air intérieur.

Il n'est pas prouvé que les « plantes dépolluantes » soient efficaces. Les plantes sont sources d'humidité, évitez de multiplier leur présence et évitez de les installer dans les chambres, car elles peuvent permettre le développement de micros organismes.

Veillez au bon fonctionnement de votre ventilation

Au-delà de la bonne aération de votre logement, votre système de ventilation garantit l'évacuation des polluants de l'air intérieur (cf. fiche 10). Il est donc primordial de :

- ne pas boucher les entrées d'air ni les grilles ou bouches d'extraction ;
- ne pas les cacher derrière un meuble ou un revêtement ;
- entretenir en dépoussiérant ou en nettoyant les grilles d'entrées d'air régulièrement ;
- nettoyer les bouches et grilles d'extraction tous les trimestres ;
- ne pas bloquer les systèmes de ventilation mécanique contrôlée (VMC) ;
- faire procéder à l'entretien de sa ventilation par un professionnel.

Aérez, ventilez !

Aérer c'est ouvrir ses fenêtres. **L'aération est complémentaire à la ventilation et indispensable dans tous les logements.**

Le saviez-vous ?

L'air extérieur est le plus souvent moins pollué que l'air intérieur !

Aérer 10 minutes par jour en hiver et 30 minutes en été, en ouvrant les fenêtres permet de :

- renouveler l'air intérieur ;
- réduire la concentration des polluants dans votre logement ;
- diminuer l'humidité.

Pensez à couper le chauffage lorsque vous aérez votre logement.

Attention aux plantes et arbres à pollens allergisants

De nombreuses personnes sont allergiques aux pollens, des grains microscopiques transportés par le vent. Pour autant, tous les pollens ne sont pas allergisants.

Une allergie aux pollens peut être définie précisément par des tests pour cibler les mesures à prendre.

Si vous plantez des arbres ou plantes à proximité de votre logement, renseignez-vous sur les pollens émis en privilégiant les essences les moins allergisantes tout en respectant la biodiversité.

Si vous êtes allergique :

- taillez les plantations avant floraison pour diminuer la production de pollens,
- ne faites pas sécher de linge en extérieur en période de pollinisation.

EN SAVOIR PLUS

- « Les logos environnementaux sur les produits » (2013)
<http://ecocitoyens.ademe.fr>
- « Et si on faisait le ménage dans nos placards » (2009)
www.mce-info.org
- « Les bons gestes pour un bon air »
www.oqai.fr
- Tableau référençant le potentiel allergisant de certaines plantations
www.pollens.fr
- Bulletins polliniques
www.captair-bretagne.com