

## 2. L'AIR INTÉRIEUR DU LOGEMENT



Nous passons en moyenne 16h10 par jour à notre domicile et l'air que nous y respirons n'est pas toujours de bonne qualité. Il existe en effet de multiples polluants, ceux provenant de l'extérieur et ceux générés à l'intérieur. Ils sont principalement regroupés en trois catégories :

- Les bio contaminants : moisissures, allergènes d'acariens ou d'animaux domestiques...
- Les polluants chimiques ayant comme sources les appareils à combustion, les matériaux de construction et produits de décoration, le mobilier, les produits d'entretien et de bricolage, les désodorisants, le tabagisme...
- Les polluants physiques : particules, fibres, radon (le radon fait l'objet d'une fiche dédiée).

Une mauvaise qualité de l'air intérieur peut avoir des effets néfastes sur le confort et la santé des occupants. Un air intérieur pollué peut engendrer des effets immédiats, comme une gêne, de mauvaises odeurs, une irritation des yeux, du nez, de la gorge, des nausées, de la toux et parfois une rhinite ou une crise d'asthme. Si ces symptômes surviennent à votre domicile, n'hésitez pas à en parler à votre médecin qui pourra faire intervenir un conseiller en environnement intérieur pour vous aider à améliorer votre intérieur.

### *Conseils pour améliorer la qualité de l'air intérieur en adoptant quelques gestes simples*

- Ne fumez pas à l'intérieur, même avec les fenêtres ouvertes. Le tabac est la première source de pollution dans l'habitat et peut avoir des conséquences graves chez le fumeur et pour son entourage ;
- Aérez votre logement au moins 10 à 15 minutes par jour, hiver comme été, et davantage quand vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge à l'intérieur ou prenez une douche ou un bain. Aérer permet de renouveler l'air intérieur et de réduire l'humidité ambiante et la concentration en polluants de votre logement. Pensez à fermer les radiateurs lorsque vous aérez et si possible, faites-le en dehors des heures de circulation automobile intense ;
- N'entravez pas le fonctionnement des systèmes de ventilation mécanique et entretenez-les régulièrement. Les systèmes de ventilation permettent d'apporter de l'air neuf, d'évacuer les odeurs et les polluants, d'éliminer les excès d'humidité et de fournir aux appareils à combustion l'oxygène dont ils ont besoin. Pour que votre ventilation fonctionne bien, ne bouchez jamais les entrées et extractions d'air, et nettoyez-les régulièrement. Un spécialiste doit assurer l'entretien complet de votre VMC (ventilation mécanique contrôlée) tous les trois ans environ. Si vous êtes en logement collectif, la vérification doit être annuelle ; renseignez-vous auprès de votre syndic de copropriété ;



- Faites vérifier chaque année avant le début de l'hiver les appareils à combustion et installations par un professionnel (chaudière, chauffe-eau...);
- Évitez d'utiliser les chauffages d'appoint mobiles en continu et n'installez jamais de groupe électrogène dans un garage, une cave ou tout autre lieu fermé;
- Vérifiez que l'étiquette « Émissions dans l'air intérieur » corresponde bien aux émissions les plus faibles (A+) lorsque vous achetez des produits de construction ou des revêtements de murs, sols ou plafonds (cloisons, panneaux, moquettes, papiers peints, peintures...). Vérifiez aussi les produits comme les isolants, sous-couches, vernis, colles, adhésifs...;
- Respectez les doses d'utilisation des produits d'entretien et de bricolage conseillées sur l'étiquette. Choisissez des produits étiquetés avec l'écolabel européen;
- Évitez l'usage de produits odorants (sprays désodorisants, bougies parfumées, encens, papier d'arménie, etc.). Ils ne font que masquer les odeurs indésirables et saturent l'air intérieur de produits de synthèse ou issus de la combustion. Les diffuseurs de parfums en continu sont à proscrire. Pour chasser les mauvaises odeurs, il est préférable d'aérer vos pièces.

**Soyez encore plus vigilante si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.** Santé Publique France vient de lancer un site<sup>1</sup> qui répond à diverses questions dans ce domaine. Quels changements dans notre quotidien avant, pendant et après la grossesse? Comment limiter les produits chimiques qui nous entourent? Comment gérer au mieux les nouvelles émotions qui nous envahissent? Des conseils pratiques sont donnés, validés par les professionnels de santé et les pouvoirs publics.

---

1 <https://www.agir-pour-bebe.fr/fr>

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

- **L'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur (OQAI) propose des conseils pratiques spécifiques à chaque source de pollution de l'air intérieur** <https://www.oqai.fr/pollutions/ameliorer-la-qualite-de-l-air-interieur>
- **Site de l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur (OQAI)** <https://www.oqai.fr/fr>
- **Fiche Tabac du Portail d'information des publics Cancer Environnement du Centre Léon Bérard** <https://www.cancer-environnement.fr/267-Tabac.ce.aspx>
- **Naviguez au travers de cette maison interactive et testez votre capacité à identifier les nombreuses sources de pollution de l'air intérieur. Saurez-vous toutes les retrouver?** <http://www.prevention-maison.fr/pollution/accessible>
- **Mesures liées à l'air intérieur mises en place par les pouvoirs publics sur le site du Ministère en charge de l'environnement** <https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/qualite-lair-interieur>