

Quel air respirons-nous? 16 heures par jour, soit 80% de notre temps, nous le passons à l'intérieur, dans des lieux fermés, dans nos logements mais aussi dans les bureaux, les établissements scolaires, les magasins, les transports...

La qualité de l'air que l'on y respire influence grandement notre santé et notre confort respiratoire. D'autant plus lorsque nous vivons avec une maladie respiratoire, tels qu'une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), un asthme, une fibrose pulmonaire, une bronchectasie (dilatation des bronches) ou des allergies.

Dans ce cas, quels comportements adopter? Quels équipements installer à son domicile pour pouvoir respirer un air de qualité? Les réponses dans cette fiche pratique.

I. Pourquoi parler de pollution intérieure?

Les bâtiments sont de mieux en mieux isolés, de plus en plus calfeutrés. On évite ainsi la fuite vers l'extérieur de précieuses calories et on améliore l'efficacité énergétique de nos bâtiments. En contrepartie, le renouvellement de l'air intérieur repose essentiellement sur la ventilation. Celle-ci n'est cependant pas toujours suffisante pour éliminer les polluants intérieurs.

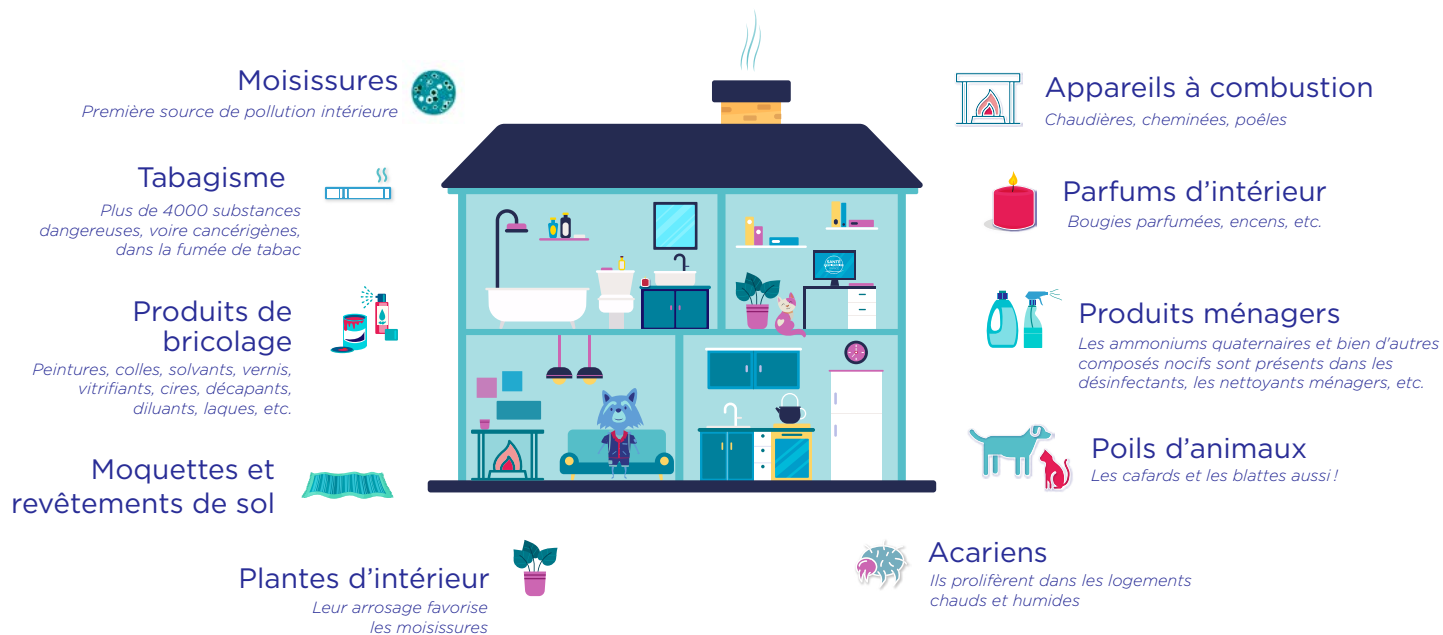
Des particules se concentrent alors dans le logement, nocives par nature (comme la fumée) ou par les effets de leur accumulation (comme l'humidité). Résultat? L'air intérieur peut être de moins bonne qualité que l'air extérieur. **Jusqu'à cinq fois plus pollué que l'air extérieur, selon certaines études.** Dans les espaces intérieurs (logements, lieux de travail, transports collectifs...), l'air extérieur se combine aux polluants générés à l'intérieur des espaces clos.



II. Quelles sont les sources de pollution intérieure ?

- ▶ **Les moisissures** : c'est la première source de pollution dans le logement. Parfois invisibles, elles se développent derrière une tête de lit ou un papier peint, par exemple ;
- ▶ **Le tabac** : on retrouve plus de 4000 substances dangereuses dans la fumée de tabac ;
- ▶ **Les produits ménagers** : beaucoup de composés chimiques nocifs y sont présents, dont les composés organiques volatils ;
- ▶ **Les produits de bricolage** : peintures, colles, solvants, vernis, vitrifiant, cires, décapants, diluants, laques, etc. renferment de nombreux composés délétères pour la santé respiratoire ;
- ▶ **Les moquettes et revêtements de sols** : ils contiennent beaucoup de composés chimiques nocifs pour notre santé ;
- ▶ **Les acariens** : ils se multiplient dans les logements chauds et humides ;
- ▶ **Les poils d'animaux** : aux phanères d'animaux domestiques, il faut y ajouter les cafards et les blattes ;
- ▶ **Les appareils à combustion** : chaudières cheminées, poêles...sont nocif pour l'arbre bronchique, notamment ;
- ▶ **Les plantes d'intérieurs** : l'arrosage peut entretenir les moisissures ;
- ▶ **Les parfums d'intérieurs** : bougies parfumées, encens, sprays désodorisants...sont une source de pollution intérieure.

LES POLLUANTS DE L'AIR INTÉRIEUR



III. Les règles d'or pour assainir son air intérieur

N°1 Aérer et ventiler, pour renouveler l'air

- ▶ **Aérer quotidiennement** pour chasser l'humidité et les polluants présents dans le logement. Ceci en ouvrant largement les fenêtres, durant 5 à 10 minutes le matin et le soir, et en toutes saisons.
- ▶ Veillez à ce qu'il y ait toujours un espace d'environ 2 cm sous vos portes intérieures pour permettre à l'air de circuler.
- ▶ **Ne jamais boucher une entrée d'air** ou une bouche d'extraction et nettoyez-les régulièrement pour éviter que les produits nocifs soient mal évacués et s'accumulent dans l'air intérieur.
- ▶ **Ouvrir les fenêtres** après avoir pris une douche, cuisiné, passé l'aspirateur, fait le ménage, bricolé...
- ▶ **Ne jamais éteindre la VMC** (ventilation mécanique contrôlée) et nettoyer une fois par trimestre les bouches d'extraction et celles de soufflage. La ventilation doit fonctionner en continu.



Astuce : pour savoir si la VMC fonctionne bien, placer une feuille de papier toilette devant la bouche d'extraction d'air (dans la cuisine, la salle de bains, les toilettes). Elle doit être attirée vers la bouche. Bien tenir la feuille par un coin pour qu'elle ne soit pas aspirée !

N°2 Evacuer l'humidité excessive



Si des moisissures apparaissent sur vos murs ou sur les plafonds, c'est que votre logement est trop humide. Ne les laissez pas se développer, elles sont néfastes pour votre santé. Avant de les nettoyer, identifier la cause est nécessaire pour prévenir tout risque de réapparition et mettre en place des mesures appropriées. Ces causes peuvent être multiples, par exemples, une fuite d'eau, des remontées d'eau par capillarité, une infiltration, etc. Un repère : si de la condensation apparaît sur vos fenêtres, c'est que la ventilation de votre logement est insuffisante.

Dans tous les cas :

- ▶ **Aérez** pendant et après les activités qui produisent beaucoup d'humidité (bain, douche, lessive, cuisson, etc.) ;
- ▶ **Mettez un couvercle** sur les casseroles lorsque vous cuisinez et activez la hotte aspirante ;
- ▶ **Faites sécher le linge** le plus souvent possible à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée.



Image : freepik.com

Si vous avez déjà intégré ces bonnes habitudes mais que votre maison reste humide, il faut en rechercher la cause et notamment faire vérifier votre système de ventilation. Votre air intérieur n'est certainement pas assez renouvelé. **Recourir à un expert peut s'avérer aussi nécessaire pour vérifier que votre logement ne présente pas un problème d'humidité structurelle comme des remontées capillaires ou des infiltrations dans les murs enterrés.**

À savoir: Si la surface contaminée par les moisissures est importante, recourir aux services d'une entreprise d'expertise et de nettoyage spécialisée peut être nécessaire.



Les moisissures : comment les reconnaître ?

Comment prévenir leur survenue dans nos logements ?
Locataire ou propriétaire, quelles sont les aides et recours juridiques pour se défendre face à l'apparition de moisissures ?

Consultez notre [fiche pratique](#)

N°3 Repenser ses habitudes de nettoyage



Quelles pratiques peuvent aider à assainir l'intérieur de notre domicile, tout en préservant aussi bien la planète que la santé de tous les habitants de la maison ?

► **Nettoyer le plus souvent possible, sans produits chimiques**, en utilisant la vapeur, des chiffons humides ou en microfibras. Le nettoyage des vitres et des sols à l'eau très chaude ou à la vapeur est bien souvent suffisant. Privilégier des produits de nettoyage simples : savon noir liquide, vinaigre blanc, bicarbonate de soude.

► Si vous fabriquez vous-même vos produits ménagers, **limitez le nombre d'ingrédients** et évitez les huiles essentielles.

► **Ne pas vaporiser de produits en spray** qui pénètrent facilement dans les poumons. Les produits odorants ou parfumés (parfums d'ambiance, désodorisants, produits à base d'huiles essentielles...) dégagent tous des COV (composés organique volatils, dont certains peuvent être toxiques).

► Et pour les quelques produits ménagers achetés, sélectionner ceux qui ont un [label environnemental](#).

► Pour la poussière, privilégier l'aspirateur ou l'usage d'un chiffon humide. Limiter l'utilisation du balai et du plumeau.

► **L'eau de javel** est à utiliser avec beaucoup de modération. Chez les enfants et les personnes fragiles, son usage favorise la survenue d'infections respiratoires.

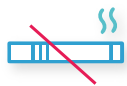
► **Ouvrir en grand les fenêtres** lorsque vous faites du ménage.



image : freepik.com



N°4 Éliminer le tabac dans le logement



La fumée de tabac est dangereuse pour celui qui fume mais aussi pour l'entourage.

N°5 Vérifier les appareils de chauffage et de combustion

Les chauffages au gaz, au bois, au pétrole ou au charbon peuvent émettre du monoxyde de carbone dans l'air. Ce gaz ne se voit pas et n'a pas d'odeur. Faire entretenir ses appareils de chauffage tous les ans par un professionnel est indispensable.



image: freepik.com

N°6 Décorer son logement avec des produits labellisés

L'étiquette « Émissions dans l'air intérieur » signale le niveau d'émission en COV (Composés Organiques Volatils) des cloisons, panneaux, moquettes, papiers peints, peintures, isolants, vernis, colles, adhésifs... Le niveau d'émission est indiqué sur une échelle allant de A+ (émissions faibles) à C (émissions fortes). De plus en plus de produits sont classés A+. Pour les peintures, le mobilier, les matelas... acheter de préférence des produits portant un label environnemental. Consulter le site de l'ADEME, agence officielle, qui a sélectionné les meilleurs [labels environnementaux](#).

Lorsque vous bricolez, **aérez votre logement** pour chasser les polluants.



N°7 Éviter les bougies et l'encens



Leur combustion dégage de nombreux polluants (CO_2 /dioxyde de carbone, COV, formaldéhyde, hydrocarbures aromatiques polycycliques). De plus, on relève des **concentrations de particules élevées dans les logements après utilisation de bougies et d'encens**. Quoi qu'il en soit, il est indispensable d'aérer après leur utilisation.

N°8 Ne pas trop miser sur les plantes dépolluantes et les purificateurs d'air

L'efficacité des plantes pour dépolluer l'air dans les logements n'est absolument pas prouvée. Une attention toute particulière aux personnes allergiques: il est préférable qu'elles choisissent des plantes d'intérieur qui ne disséminent pas de pollens allergisants et dépourvues de sève irritante.

Les tests menés sur les purificateurs d'air ne montrent pas toujours une efficacité en conditions réelles d'utilisation. Ils peuvent en outre dégager des produits potentiellement nocifs. Il n'existe pas de normes permettant de vérifier les performances et l'innocuité de ces appareils. Mieux vaut chercher à limiter les pollutions et... aérer tous les jours.



image: freepik.com

IV. Vous êtes allergique ?

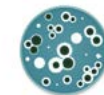
► **Conseils en cas d'allergie aux pollens:** aérer tôt le matin et le soir, se rincer les cheveux en rentrant dans votre domicile, éviter de sécher son linge dehors.



► **Conseils en cas d'allergie aux acariens.** Les acariens sont des petites bêtes qui ne se voient pas et qui aiment l'humidité et la chaleur. On les trouve principalement dans les matelas, les poussières, les tapis et les coussins. Que faire? Aspirer les éléments en tissu, aérer la chambre et attendre avant de faire son lit après le lever pour aérer le matelas.



► **Conseils en cas d'allergies aux moisissures:** aérer les pièces humides tous les jours, nettoyer les joints de carrelage et les rebords de fenêtres, éviter de laisser du linge mouillé à l'intérieur. Il peut être aussi utile de vérifier les sources possibles d'humidité telles que des infiltrations, une ventilation insuffisante ou encore remontée d'eau dans les murs.



► **Conseils en cas d'allergies aux animaux:** nettoyer souvent le panier, la cage et la litière, laver et aspirer les sols régulièrement, éviter de faire entrer l'animal dans la chambre.



Faire établir un diagnostic de son logement

☑ Une exposition répétée et durable, même à des doses de polluants très faibles, peut **aggraver** ou être à l'origine de **pathologies chroniques parfois sévères** (maladies et allergies respiratoires, hypersensibilité bronchique, diminution de la capacité respiratoire, cancers). Ces effets sont difficiles à étudier car ils apparaissent bien longtemps après l'exposition. Trouver le, ou les polluants responsables, est souvent complexe.

☑ Le site de l'ADEME propose un **diagnostic en ligne** grâce à cet outil gratuit: « [un bon air chez moi](#) ».

☑ Si vous vous plaignez souvent de problèmes ORL ou pulmonaires, que vous avez des allergies, vous pouvez bénéficier, **sur prescription médicale**, d'un diagnostic sur la qualité de l'air à votre domicile, effectuée par un [conseiller médical en environnement intérieur](#) (CMEI). Ce dernier recherche les sources d'irritants ou d'allergènes dans votre logement et propose, le cas échéant, des solutions pour y remédier.



 [Comprendre le rôle du CEI](#)

Sources : Crespaca, ADEME, Santé publique France

Plus de fiches pratiques sur www.sante-respiratoire.com

