

# LA POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR



# LA POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR ?



Tabac

Moquettes,  
revêtements  
de sols

Douche

Meubles, objets  
de décoration

Encens, bougies

Bricolage

Ménage

Présence des habitants  
(CO<sub>2</sub> produit par la respiration)

Cuisine

Animaux

Séchage du linge

Appareil  
à combustion

Humidité  
et Moisissures

Air extérieur

Sol (radon)

Garage

Certaines  
plantes vertes



# NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS !



Nous passons en moyenne 16 heures par jour à notre domicile. Or, l'air que nous y respirons n'est pas toujours de bonne qualité. En effet, cet air peut être contaminé par différentes sources de pollution : **fumée de tabac, moisissures, matériaux de construction, ameublement, acariens, produits d'entretien, peintures...** C'est ce que l'on appelle la pollution de l'air intérieur.

**Si votre logement n'est pas suffisamment aéré, les polluants s'accumulent, en particulier l'hiver, lorsqu'on ouvre moins les fenêtres. Cette pollution peut avoir des effets sur la santé : allergies, irritations des voies respiratoires, maux de tête ou intoxications.**

**Réduire les risques pour la santé est possible et chacun peut agir pour les limiter.**

# COMMENT AGIR POUR RÉDUIRE CETTE POLLUTION ?

1. AÉREZ P.8

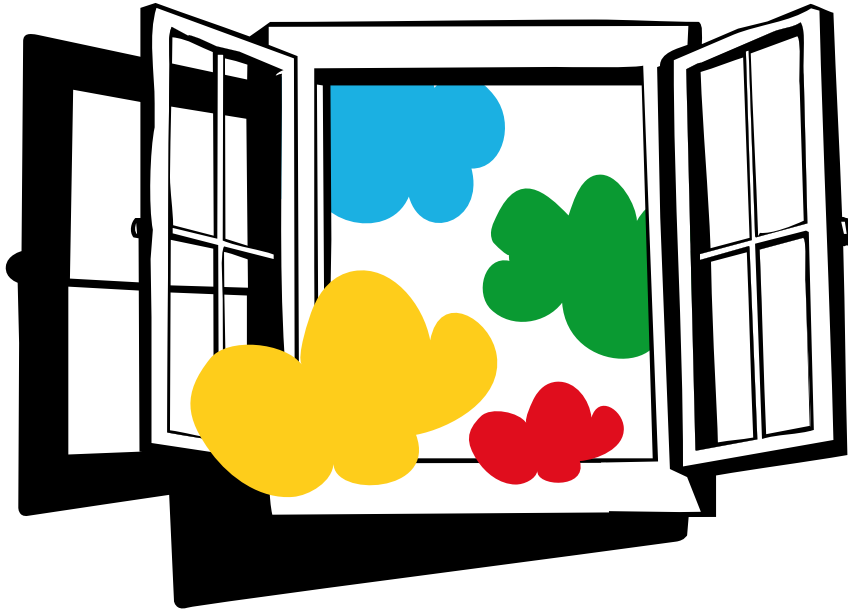
2. VENTILEZ P.10

3. IDENTIFIEZ  
LES SOURCES DE POLLUTION  
ET LES RÉDUIRE P.13

FOCUS  
FEMMES ENCEINTES P.24



# 1. AÉREZ



Chaque jour, été comme hiver, une aération efficace durant 10 minutes par jour minimum dans les pièces de séjour, notamment les chambres, permet de :

- renouveler l'air intérieur
- réduire la concentration des polluants dans votre logement et donc leurs effets sur la santé



## ADAPTEZ L'AÉRATION À VOS ACTIVITÉS :

Ménage, bricolage et travaux de décoration, cuisine, séchage du linge, douche ou bain, certaines activités créent des « pics de pollution » à l'intérieur, notamment dans les pièces humides (cuisine, salle de bain...).



## ATTENTION !

- **Si vous avez des enfants en bas âge,**

Surveillez les toujours lorsque la fenêtre est ouverte. Ne laissez pas d'objets ou de meubles sur lesquels un enfant pourrait grimper pour accéder à la fenêtre (attention également au balcon).

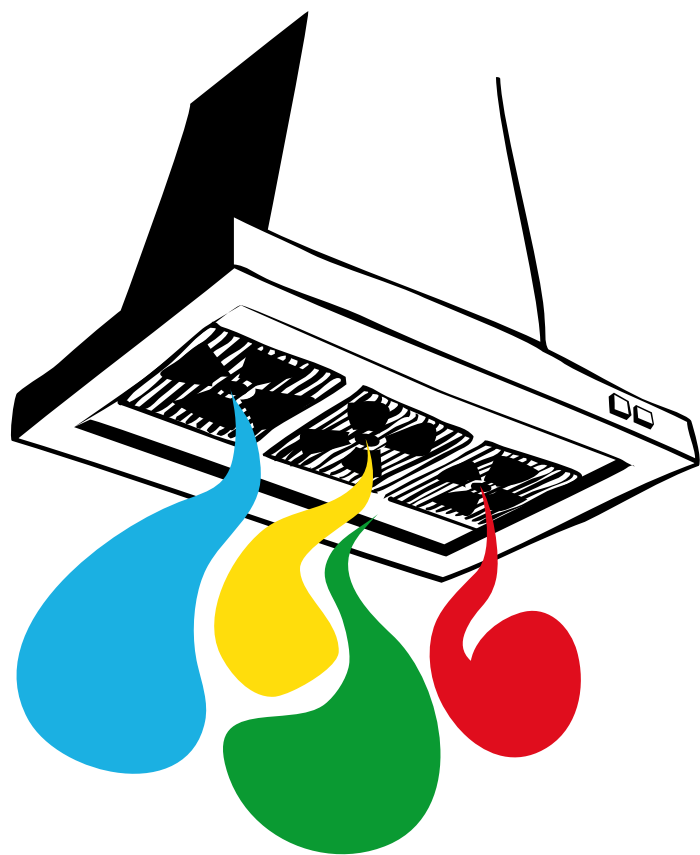
**Conseil : La pose d'entrebâilleurs aux fenêtres et aux portes permet d'aérer en toute sécurité.**

- **Pendant l'ouverture des fenêtres,**

Eteignez ou baissez au minimum les appareils de chauffage pour ne pas dépenser inutilement de l'énergie.

- **Aérer permet de diluer la pollution, mais pas de l'éliminer.**

Seule la réduction des émissions de polluants à la source règle durablement le problème. Pour voir comment, reportez vous aux fiches sur les polluants dans l'habitat. Identifiez ceux qui sont présents dans votre logement et découvrez les bons gestes.



**La ventilation permet de renouveler l'air en assurant une circulation générale et permanente.**

**Même si votre logement n'est pas équipé d'une VMC (ventilation mécanique contrôlée), une ventilation « naturelle » est prévue, qui permet la circulation de l'air dans le logement. Celle-ci s'effectue par une entrée d'air « neuf » dans les pièces principales (séjour, chambres) et sortie de l'air dans les pièces dites de service (cuisine, salle de bains, WC, buanderie,...).**

La présence d'un système de ventilation est obligatoire pour tous les logements construits à partir de 1970, collectifs ou individuels.

## 2. VENTILEZ



### POUR UNE VENTILATION EFFICACE :

- Ne bouchez surtout pas les entrées d'air ni les grilles ou bouches d'extraction, et ne les cachez pas derrière un meuble ou un revêtement.
- Entretenez-les en dépoussiérant ou en nettoyant les grilles, entrées d'air et bouches d'extraction tous les ans.
- N'arrêtez pas les systèmes de ventilation mécanique contrôlée (VMC).
- Tous les 3 ans, faites vérifier votre VMC par un spécialiste.



### ATTENTION !

- **Si vous réalisez des travaux d'isolation**

Vos aménagements d'isolation doivent permettre à l'air de circuler et de s'évacuer. Un professionnel peut vous aider à trouver la solution la plus adaptée.

Soyez vigilants avec les laines de verre, de roche et de laitier utilisées pour l'isolation thermique, acoustique et la protection incendie. Ces matériaux sont irritants pour les yeux, la peau et les voies respiratoires. Lorsque vous les manipulez, il faut vous protéger en portant masque, lunettes et gants, et aspirer régulièrement en cours et fin de travail (jetez le sac d'aspirateur à la fin de votre intervention).

- **La ventilation à elle seule ne règle pas tout**

Elle ne permet pas totalement « d'évacuer les polluants et l'humidité excessive ». Aérez largement en ouvrant la fenêtre aux moments de production ponctuelle d'humidité (après une douche, pendant que vous cuisinez,...) ou après.

*Pour plus d'informations sur la ventilation, consultez le guide de l'ADEME « Faites respirer votre maison avec la ventilation » téléchargeable sur [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)*



**Si aérer et ventiler permettent de diluer les polluants, cela ne les élimine pas à leurs sources. Or, l'unique solution à long terme est d'agir à la source. Pour ce faire, sachez identifier les principales sources de pollution de l'air de votre logement.**

# 3. IDENTIFIEZ LES SOURCES DE POLLUTION ET LES RÉDUIRE

• Fumez-vous à l'intérieur de votre logement ?

→ **Fiche Tabac**

• Habitez-vous dans une zone à forte concentration de radon ?

→ **Fiche Radon**

• Possédez-vous des appareils à combustion (gaz, pétrole, charbon, bois...) pour le chauffage, la production d'eau chaude, la cuisson ou la décoration (appareils décoratifs à l'éthanol) ?

→ **Fiche Monoxyde de Carbone**

• Bricolez-vous à votre domicile ?

→ **Fiche Bricolage**

Sentez-vous de fortes odeurs persistantes de solvants, de produits d'entretien, de cuisine ?

• Utilisez-vous des parfums d'intérieur ?  
• Pour faire votre ménage, utilisez-vous plusieurs produits d'entretien et en grande quantité ?

→ **Fiche Produits de la Maison**

• Avez-vous des animaux domestiques ?  
• Avez-vous de la moquette ou des tapis ?

→ **Fiche Allergies**

• Avez-vous constaté des tâches vertes ou noires de moisissures sur les murs et les plafonds de votre logement ou senti une odeur de moisi ?  
• Vos fenêtres sont-elles souvent couvertes de buée ?

→ **Fiche Humidité**



# Tabac

## Quel est le risque ?

1er polluant présent dans les logements, environ 5 000 personnes sont victimes chaque année du tabagisme passif (subi par ceux qui ne fument pas). Les effets sur la santé des fumeurs et des non fumeurs sont particulièrement néfastes et provoquent des cancers du poumon, des maladies cardio-vasculaires, de l'asthme et des allergies. L'application de l'interdiction de fumer dans les lieux publics répond en partie à ce problème, mais chez soi, fumer reste dangereux pour les habitants du foyer.

Même les fenêtres ouvertes, les composants de la fumée restent dans l'air. En partie absorbés par les rideaux, tissus, moquettes, ils sont ré-émis plus tard dans l'air.

## Il y en a chez moi ?

Oui, si un membre de votre foyer ou vous-même fumez. Mais également lorsque des personnes fument chez vous de manière occasionnelle.

### Que faire ?



Sortez à l'extérieur pour fumer et demandez à vos invités d'en faire autant.



# Radon

## Quel est le risque ?

Gaz naturel, inodore et radioactif, le radon provoque chaque année en France entre 1500 et 3000 décès par cancer du poumon. Ce gaz vient du sol, s'infiltré dans les habitations et s'accumule dans les espaces fermés de façon inégale (en fonction de l'étanchéité du sol, de la ventilation du bâtiment, de la proximité de la source etc.).

## Il y en a chez moi ?

Ce polluant est surtout présent dans certaines régions, les plus fortes concentrations étant observées en Bretagne, en Auvergne, ou encore en Corse. 31 départements français sont considérés comme à risque. (carte du Baromètre SE).



### Que faire ?

Si vous êtes dans un département à risque, la présence de radon peut être mesurée à l'aide d'un dosimètre.



- En cas de mesure positive mais restant dans les normes (en dessous de 400 Bq /m<sup>3</sup>) la principale solution est l'aération.



- En cas de mesure entre 400 Bq /m<sup>3</sup> et 1000 Bq /m<sup>3</sup>, il est nécessaire d'entreprendre des travaux simples pour améliorer la ventilation et éviter que le gaz n'entre dans le logement (colmater les fissures).



- En cas de mesure supérieure à 1000 Bq / m<sup>3</sup> des travaux plus lourds doivent être entrepris, avec l'aide d'un professionnel du bâtiment si nécessaire. Par exemple : colmater les fissures dans le sol, poser une membrane sous la dalle de béton, installer un extracteur d'air dans le vide-sanitaire, etc.



# Monoxyde de carbone

(à ne pas confondre avec le CO<sub>2</sub>)

## Quel est le risque ?

Gaz inodore, invisible, toxique et mortel. Le monoxyde de carbone (CO) résulte d'une mauvaise combustion (bois, charbon, gaz, essence, fuel ou éthanol). Il agit comme un gaz asphyxiant et prend la place de l'oxygène dans le sang. Il provoque maux de têtes, nausées, fatigue, et dans les cas les plus graves le coma voire le décès. Chaque année, en France, près de 5000 personnes sont victimes d'une intoxication au monoxyde de carbone et une centaine de personnes en meurent, parfois en moins d'une heure.

## Il y en a chez moi ?

Les causes du danger sont :

- Le mauvais entretien des appareils de chauffage et de production d'eau chaude.
- Une mauvaise ventilation du logement, surtout dans la pièce où est installé l'appareil à combustion.
- Une mauvaise évacuation des produits de la combustion.
- Une mauvaise utilisation de certains appareils (appareil d'appoint utilisé sur de longues durées, brasero utilisé comme mode de chauffage, groupe électrogène...)



## Que faire ?



- Chaque année, faites vérifier vos installations par un professionnel et faites ramoner les conduits de fumée et de cheminée.



- Aérez régulièrement votre logement et ne bouchez jamais les entrées d'air !



- N'utilisez jamais en continu des appareils de chauffage d'appoint. Ils sont conçus pour une utilisation brève.



- Si vous devez utiliser un groupe électrogène, ne le placez jamais à l'intérieur.

**En cas d'intempéries exceptionnelles ou en période de grands froids, soyez particulièrement vigilant car pour chauffer votre logement, vous pouvez être tenté d'utiliser à mauvais escient certains appareils à combustion. Une cause importante d'intoxications au monoxyde de carbone.**

# Bricolage et Aménagement

## Quel est le risque ?

Les produits chimiques (peintures, colles, solvants, vernis, vitrifiants, cires, décapants, diluants, laques...) et certains matériaux de construction (laines de verre, de roche, de laitier utilisées pour l'isolation thermique) peuvent dégager des éléments toxiques qui restent dans l'air intérieur longtemps après la fin des travaux.

L'amiante ou du plomb, extrêmement dangereux, peuvent également être dégagés lors de travaux.

## Il y en a chez moi ?

Si vous bricolez ou faites des travaux chez vous, vous avez sans doute de nombreux produits chimiques. Quant au plomb et à l'amiante, un diagnostic peut être réalisé par un professionnel. Ce diagnostic est notamment obligatoire lors de l'achat d'un logement.

## Que faire ?



• Sortez régulièrement de la pièce et aérez largement pendant toute la période de bricolage (et plusieurs semaines après si des odeurs persistent).



• Travaillez si possible à l'extérieur.



• Portez des protections adaptées lorsque vous manipulez des produits chimiques ou lorsque vous poncez.



• Refermez les récipients pour éviter que ceux-ci ne s'évaporent et rangez les toujours hors de portée des enfants, dans un endroit aéré.



**Certains meubles (en bois aggloméré notamment) dégagent des substances chimiques**

pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines après l'ouverture de l'emballage, pour ne pas dégrader l'air de votre logement : aérez largement par ouverture des fenêtres les premiers jours suivant l'installation d'un nouveau meuble.



**Lors de la manipulation de laines de verre, de roche, de laitier il faut :**

- réduire les émissions de fibres en travaillant si possible à l'humide s'il n'y a pas de risque électrique
- après les travaux, nettoyer avec de l'eau additionnée de détergent.



**Si vous planifiez de réaliser des travaux sur des peintures écaillées dans un logement antérieur à 1949 :**

- Vérifier sur le CREP (Constat de Risque d'Exposition au Plomb) si votre logement comporte un risque de présence de plomb. Ce document vous est obligatoirement fourni lors de l'achat ou de la location d'un nouveau logement
- Veillez à bien éliminer les poussières générées par ces travaux.

**Femmes enceintes ou allaitantes, reportez vous à la page XIII de ce guide**

# Produits de la Maison

## Quel est le risque ?

On utilise quotidiennement de multiples produits contenant des substances chimiques. Ils peuvent présenter des risques pour la santé : intoxications, brûlures, allergies ou gêne respiratoire.

## Il y en a chez moi ?

Oui... si vous avez :

- produits ménagers
- bougies parfumées, encens
- produits de jardinage ou d'entretien des plantes d'intérieur
- produits cosmétiques et produits d'hygiène



## Que faire ?



• Aérez très largement pendant et après vos activités de nettoyage.



• Limitez-vous aux quelques produits qui vous semblent indispensables et réduisez en l'utilisation.



• Évitez les parfums d'intérieur, les bâtons d'encens, les bougies parfumées, les sprays qui contiennent des substances chimiques nocives.



• Stockez-ces produits hors de portée des enfants, dans un endroit aéré de préférence.



• Respectez les précautions et modes d'emploi et ne les mélangez jamais entre eux. (Par exemple, ne mélangez surtout pas l'eau de javel et du détartrant pour WC.)



• Sortez vos plantes d'intérieur à l'extérieur pour les traiter. Cela évitera que les pesticides ne se répandent dans l'air intérieur. Si vous ne pouvez pas les sortir, ouvrez largement les fenêtres pendant le traitement et quelques heures après.

# Allergènes

## Quel est le risque ?

Les allergènes sont des agents microscopiques qui provoquent des allergies. En plus des moisissures allergènes dans les logements humides, d'autres allergènes présents dans l'habitat peuvent provoquer des symptômes allergiques courants tels que rhinites, gêne respiratoire, infection des yeux.

## Il y en a chez moi ?

Les principales sources d'allergènes sont les poils d'animaux, les acariens, les tissus d'ameublement, les sols (en particulier les moquettes)...

**Attention à l'abondance de tapis, de moquettes et de tentures qui favorise l'accumulation de poussières et la prolifération des acariens.**



## Que faire ?



• Éliminez régulièrement les poussières (sol, tissus d'ameublement...)

en passant l'aspirateur et changez régulièrement les sacs d'aspirateur. Les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) sont les plus efficaces pour retenir les particules très fines comme les allergènes.



• Nettoyez fréquemment les draps, couettes, oreillers.



• Limitez la circulation des animaux en leur interdisant l'accès aux chambres.

• Lavez fréquemment les animaux et brossez les si possible à l'extérieur.

# Humidité et Moisissure

## Quel est le risque ?

L'humidité excessive dans les logements provoque l'apparition de moisissures qui présentent un risque allergène et toxique.

## Il y en a chez moi ?

Certaines activités produisent beaucoup d'humidité :

- Faire sécher le linge dans les pièces de vie
- Prendre une douche ou un bain en laissant la porte de la salle de bain ouverte
- Faire la cuisine

**Si vous avez des moisissures, aspergez-les d'eau de javel et laissez en contact 24h. Il est recommandé de recommencer 2 fois, mais surtout de rechercher le problème à sa source pour éradiquer l'humidité.**

## Que faire ?



- *Après une douche ou un bain, pendant ou après avoir cuisiné, régulièrement pendant le séchage du linge, veiller à aérer beaucoup plus largement les pièces.*



- *Quand vous cuisinez, pensez à mettre un couvercle sur les casseroles ou activez la hotte aspirante.*



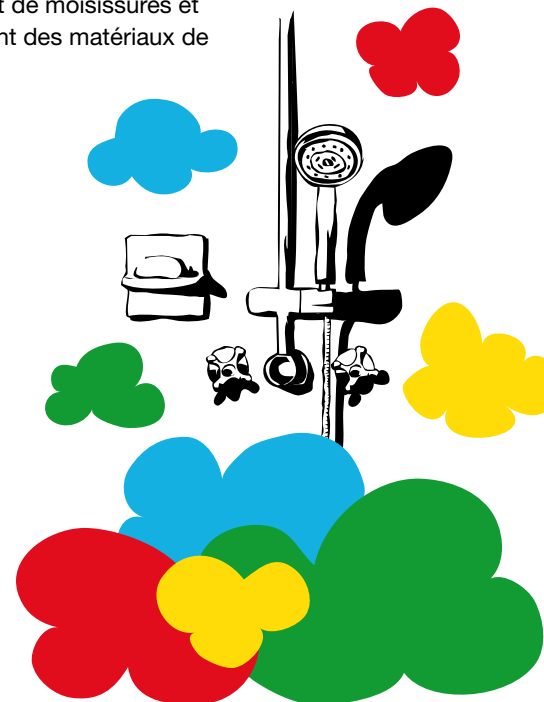
- *Faites sécher le linge à l'extérieur si possible ou dans une pièce bien ventilée.*

## Si vous faites des travaux d'isolation.

- Evitez de travailler uniquement sur des petites parties, par exemple en posant des fenêtres très isolantes sans considérer le logement dans son ensemble. Cela peut favoriser l'apparition de ce que l'on appelle des « ponts thermiques » : par exemple, lorsque le froid ne peut plus passer par les fenêtres, il trouve d'autres chemins comme l'arête des murs et l'humidité s'accumule alors à cet endroit là, provoquant le développement de moisissures et le pourrissement des matériaux de construction.

## Si vous observez des infiltrations ou des remontées capillaires.

- La seule solution est de faire identifier la source par un professionnel qui pourra vous conseiller sur les travaux à entreprendre pour palier ce problème. Ces problèmes doivent être traités rapidement pour éviter toute aggravation.



# FEMMES ENCEINTES

ÉVITEZ ABSOLUMENT L'EXPOSITION AUX PRODUITS CHIMIQUES



L'exposition à des produits d'entretien, meubles vernis, matériaux de construction... peut avoir des conséquences sur la santé, et plus particulièrement pendant la grossesse et les premiers mois de vie d'un nourrisson.

Les substances chimiques peuvent traverser la barrière placentaire pendant la grossesse et passer dans le lait maternel pendant la période d'allaitement. Les fœtus et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables et l'exposition à certaines substances toxiques peut nuire à leur développement.

## Les femmes enceintes ou allaitantes doivent éviter l'exposition aux produits chimiques en général et veiller plus particulièrement :

### Aux produits d'entretien



- Limitez l'utilisation de produits d'entretien : évitez de les utiliser en grande quantité, et d'en utiliser plusieurs différents. Souvent, une petite dose suffit et seuls quelques produits sont vraiment nécessaires.
- Préférez des produits naturels (bicarbonate de soude, vinaigre d'alcool, savon noir...).

### Aux produits de bricolage, à la décoration et à l'ameublement



- Ne bricolez pas pendant la grossesse.
- Évitez de faire des travaux et de meubler la chambre du bébé dans les deux mois précédant la naissance. Les substances chimiques qui se dégagent lors des travaux ou qui émanent des meubles neufs (peintures, vernis, colles etc.) restent dans l'air pendant longtemps. La future mère et les nourrissons ne doivent pas y être exposés : une aération intense pendant et chaque jour après les travaux est indispensable.



- Aérez pendant le stockage, le montage, l'installation de nouveaux meubles. Les colles et vernis utilisés peuvent être toxiques.



- N'utilisez pas de bougie parfumée, d'encens, de parfum d'intérieur...

### Aux produits cosmétiques

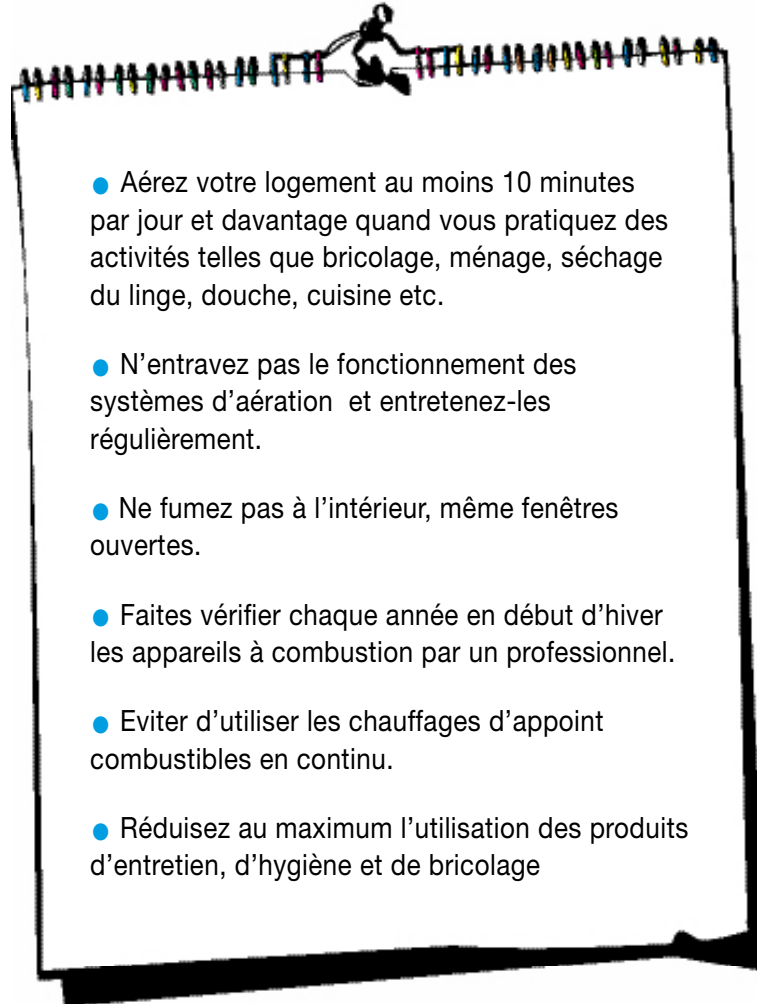


- Utilisez le moins possible de crèmes et cosmétiques, sur vous-même et votre nourrisson. Ils ne sont pas toujours indispensables.



- Évitez les parfums et produits parfumés.
- Évitez les teintures pour cheveux, y compris les teintures dites « naturelles » comme le henné.

# L'ESSENTIEL



**Pour en savoir plus, rendez-vous  
sur [preventionmaison.fr](http://preventionmaison.fr)**