

# pour une bonne qualité de l'air chez soi

aérer



ventiler



prévenir



Nous passons en moyenne 22 heures par jour dans des locaux fermés (bureaux, écoles, équipements publics...) dont plus de 16 heures à notre domicile. **Les 2/3 de l'air que nous respirons sont donc conditionnés par la qualité de l'air de notre logement.** Or, celui-ci est parfois plus pollué que l'air extérieur.



Pour **notre confort et notre santé**, il est donc important de se préoccuper de la qualité de l'air intérieur. Cette qualité est influencée par nos habitudes de vie, la pollution extérieure entrante, les substances polluantes à l'intérieur du logis, l'aération du logement, la localisation géographique....

## POINT INFO

### Le temps quotidien passé à son domicile

- **16 h 10 min** : c'est le temps moyen passé dans son logement.
- **17 h** en moyenne pour les femmes.
- **15 h 14 min** en moyenne pour les hommes.
- **+ de 20 h** pour un quart de la population !

(Source : OQAI, 2008)

Mais la pollution intérieure n'est pas une fatalité !  
Pour améliorer la situation chez soi,

**chacun peut agir**

en développant **les bonnes pratiques**



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Près d'une personne sur cinq déclare avoir déjà ressenti les effets de la pollution de l'air intérieur sur sa santé ou celle de son entourage.

Baromètre santé environnement 2007, INPES

### ATTENTION, SANTÉ !

**Les nourrissons, les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques** sont particulièrement sensibles à la pollution et demandent une vigilance accrue.

**Irritations du nez et des yeux, rhinites, asthme, maux de tête, vertige, fatigue, insomnie...**

**la source de vos ennuis vient peut-être de chez vous.** En cas de doute, vous pouvez :

- Faire appel à votre médecin traitant.
- Contacter un allergologue ou composez le **0 800 19 20 21**, « Asthme et Allergies Infos Service » pour être écouté et orienté.
- Consulter les conseillers médicaux en environnement intérieur qui peuvent vous informer ou diagnostiquer, sur prescription médicale ou simple demande, l'air que vous respirez : <http://cmei.france.free.fr/>

*Pour tout autre contact utile, se reporter au dos de la brochure.*

# Tordre le cou aux idées reçues...

## L'air est moins pollué chez moi que dehors

**FAUX !** Hélas, on retrouve chez soi une partie des polluants de l'extérieur auxquels s'ajoutent des pollutions spécifiques aux espaces clos. Ainsi, l'air dans la maison peut être de très mauvaise qualité si le système de ventilation est manquant ou défaillant ou si on n'aère jamais car les polluants s'y accumulent au fil du temps. Il ne faut donc pas se calfeutrer chez soi, mais ouvrir les fenêtres régulièrement et avoir un système de ventilation adapté pour évacuer les odeurs, les polluants et l'humidité.

## Une température élevée améliore mon confort

**FAUX !** Des températures élevées (au-delà de 21 °C), associées à un taux important d'humidité, favorisent la prolifération des moisissures et des organismes indésirables comme les acariens, responsables de nombreuses allergies.

## Si j'ai un système de ventilation, je n'ai plus besoin d'aérer

**FAUX !** Aérer et ventiler, ce n'est pas la même chose ! Mais les deux se complètent et sont indispensables pour agir sur la qualité de l'air :

- **Aérer**, c'est ouvrir sa fenêtre et renouveler l'air d'une pièce en faisant entrer l'air frais pendant quelques minutes.
- **La ventilation**, c'est le système qui renouvelle en permanence l'air de la maison (mais avec un débit plus faible que l'aération) grâce à des entrées et des sorties d'air installées prévues à cet effet.



## REPÈRES

### Les Français et la pollution de l'air intérieur

- 41 % se disent mal informés
- 10 % pas informés du tout
- 50 % pensent qu'il y a un risque pour la santé
- 15 % pensent qu'un « logement bien fermé est gage d'absence de pollution »

Baromètre santé environnement 2007, INPES

## En hiver, je n'ouvre pas mes fenêtres

**FAUX !** Même en hiver, aérer contribue au bien-être des occupants. 10 minutes avec les fenêtres grand ouvertes suffisent pour renouveler l'air de la pièce et évacuer les polluants et l'humidité. Pour ne pas gaspiller l'énergie, je pense à baisser, dans la mesure du possible mes appareils de chauffage pendant l'aération. L'air frais du dehors, moins humide, permet un chauffage plus efficace.

## Durant mon absence, j'arrête la ventilation

**FAUX !** Surtout pas, le principe même de la ventilation est d'assurer un renouvellement de l'air en continu, 24h sur 24. Ce renouvellement en continu permet d'évacuer les polluants et l'humidité générée dans mon logement pendant mon absence (par mes animaux, mon mobilier, mes plantes...).

## Je ne peux rien contre la pollution intérieure

**FAUX !** Au contraire, il est possible d'agir efficacement en renouvelant l'air, en réduisant ou en éliminant mes propres émissions (tabac en particulier), en choisissant soigneusement mes produits d'entretien, de bricolage, mes meubles, en contrôlant mes appareils ménagers et de combustion ainsi que mon système de ventilation.



## REPÈRES

### Des sources de pollution bien identifiées par les Français

**Pour 98 % des personnes interrogées, la fumée de tabac contribue à polluer l'air dans un logement.**

Sont cités ensuite les produits d'entretien et de bricolage, les aérosols puis les moisissures, les acariens et l'air extérieur. Les animaux domestiques sont également cités comme des sources de pollution ainsi que les émissions liées à certains matériaux (bois aggloméré par exemple).

Baromètre santé environnement 2007, INPES

# Aérer et...

Renouveler l'air de la maison est nécessaire pour s'oxygéner, éliminer

## Aérer c'est ouvrir sa fenêtre !

Ouvrir les fenêtres **10 minutes tous les jours** permet de se débarrasser des odeurs désagréables mais surtout d'un trop-plein d'humidité et d'une partie de la pollution présente dans l'air. **L'aération est le complément nécessaire de la ventilation.** Hiver comme été, adaptez l'aération de votre logis à vos activités quotidiennes et quand vous en sentez le besoin.

Par exemple :

- l'évaporation d'eau provoquée par *la douche, la vaisselle, la cuisine, le ménage ou le séchage du linge* charge l'air d'humidité et nécessite d'ouvrir la fenêtre pour chasser cette humidité excessive,
- *une séance de bricolage ou de gros travaux* nécessite, pendant et après, d'évacuer la poussière et la pollution chimique générée par les produits utilisés.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La quantité d'eau évaporée dans un logement est de 10 à 20 litres par jour : respiration humaine, cuisine, douche...



## REPÈRES

Les fenêtres grand ouvertes pendant **10 minutes** suffisent à renouveler entièrement l'air d'une pièce. Évitez d'aérer aux heures de fort trafic si vous habitez à côté d'une route. En hiver, fermez ou dans la mesure du possible, baissez le chauffage pour économiser l'énergie pendant le temps d'ouverture.

# ... ventiler

## deux actions indispensables !

les odeurs, et diminuer l'humidité et la concentration des polluants.

La **ventilation** renouvelle l'air en continu, c'est-à-dire qu'elle fait entrer l'air frais dans la maison, plus faiblement que l'aération mais toute la journée !

- Dans les constructions plus anciennes, la **ventilation est dite « naturelle »** : la circulation d'air se fait par échange entre l'intérieur et l'extérieur sous l'effet d'une différence de température, grâce à des grilles, bouches ou ouvertures de ventilation ou par les défauts d'étanchéité du bâti.
- Les systèmes de **ventilation mécanique contrôlée (VMC)** permettant une ventilation générale et permanente sont équipés d'un ventilateur offrant un débit d'air régulier quelles que soient les conditions météorologiques.
- L'air frais est pris à l'extérieur, pénètre dans le logement par les pièces dites « sèches » (séjour, chambres) avant d'être expulsé à l'extérieur par les pièces « humides » (cuisine, salle de bain, wc, buanderie...).

La ventilation renouvelle l'air en continu par un système d'entrées et de sorties d'air.



### Pensez à l'entretien

- **Nettoyez** une fois l'an les ouvertures d'aération (grilles ou bouches de ventilation ou d'extraction) situées dans les murs ou les cadres des fenêtres et veillez à ce qu'elles soient bien dégagées (surtout ne pas les boucher !).
- Si vous avez une VMC, faites nettoyer les gaines (1 fois par an) et **vérifiez** son fonctionnement (tous les 5 ans) par un spécialiste.

En cas de doute sur le fonctionnement de la VMC (odeurs, bruit anormal notamment), n'hésitez pas à contacter un **professionnel qualifié**.

### Trouvez le bon équilibre entre isolation et ventilation

Une bonne isolation thermique doit s'accompagner d'une bonne ventilation, sinon l'air ne se renouvelle plus assez ! Si, par exemple, vous installez de nouveaux cadres de fenêtres isolants, assurez-vous qu'ils sont équipés d'entrées d'air bien dimensionnées. N'hésitez pas à contacter un professionnel qualifié pour des conseils.

# Apprenons à développer les bons gestes

## Gérez la température et l'humidité des pièces

**Ni trop chaud, ni trop froid, ni trop sec, ni trop humide, c'est la règle pour assurer de bonnes conditions d'hygiène et de confort.** La température idéale se situe entre 16 et 22 °C selon les pièces et le taux d'humidité entre 40 et 60 %. Si l'air de la maison est trop sec, notre peau et les muqueuses du nez se dessèchent. S'il est trop humide, on se sent mal et on a du mal à respirer.

Nos activités quotidiennes (douche, cuisson des aliments, séchage du linge) ainsi que les fuites et infiltrations d'eau sont sources d'humidité.

Or, si l'air n'est pas suffisamment renouvelé pour évacuer l'humidité, les **moisissures** se développent (taches sur les murs, les plinthes, les papiers peints...).

Les **acariens** aussi - ces petites bêtes microscopiques qui colonisent la literie, les moquettes, les tapis et les tissus - adorent l'humidité et la chaleur ! Plus il fait chaud et humide et plus on risque d'avoir des moisissures et des acariens nombreux, qui sont tous deux susceptibles de provoquer des allergies respiratoires chez les personnes sensibles.

Pensez donc à aérer régulièrement, à vérifier votre ventilation, et à ne pas chauffer plus que nécessaire.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les **acariens** et les allergènes des **animaux domestiques** sont les principaux **responsables d'allergies**. Pour limiter la prolifération des acariens, baissez le taux d'humidité en aérant, évitez les tapis et les moquettes, utilisez une housse anti-acariens sur votre matelas, lavez vos draps à 60 °C. Évitez que vos animaux dorment dans la même chambre que vous.



## Évitez de fumer dans la maison

**Première source de pollution** dans les logements, le tabagisme - qu'il soit actif ou passif - a un impact reconnu et potentiellement grave sur la santé : difficultés respiratoires, maladies cardio-vasculaires, cancers. Le mieux est de s'abstenir ou, à défaut, de fumer dehors.

La fumée de tabac contient plus de 3 000 substances nocives (monoxyde de carbone, benzène, oxydes d'azote...). Une partie de ces polluants est absorbée par la moquette, les tissus, les papiers peints avant d'être réémis plus tard dans l'air.

## Ouvrez les fenêtres pendant et après les travaux

Peintures, colles, solvants, vernis, cires sont des produits chimiques qui peuvent dégager des éléments toxiques longtemps après leur utilisation. N'hésitez pas à porter un masque ou toute autre protection adaptée, et surtout **aérez abondamment pendant et après les travaux**.

Pour les colles et vernis, préférez les produits « sans solvants » et marqués  **NF environnement** ou  **Eco-label européen**.

Par mesure de **précaution**, évitez de stocker trop de flacons dans la maison et entreposez ceux dont vous vous servez dans des endroits ventilés, refermez soigneusement les emballages, choisissez des produits plus écologiques et respectez les consignes d'utilisation (dosage notamment).

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Attention aux parfums d'intérieur !

L'utilisation de produits parfumés (désodorisants, parfums d'ambiance) dans le logement produit des composés organiques volatils (COV), nocifs pour la santé.

La combustion d'**encens** et de **bougies** émet des particules, du monoxyde de carbone et des COV. Il est conseillé d'utiliser de façon modérée tous ces produits et d'aérer après usage.



## ATTENTION, SANTÉ !

**Envie d'arrêter de fumer ?** Il existe différentes sources d'information et de conseil à votre disposition :

- Ligne Tabac info service : au **39 89** pour parler à des tabacologues\*
- [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
- [www.vous-decidez.fr](http://www.vous-decidez.fr)

\* Du lundi au samedi de 9h à 20h (0,15 €/min)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les **poussières** peuvent provoquer des allergies et des problèmes respiratoires. Pour nettoyer, préférez les serpillières et chiffons humides plutôt que les balais et aspirateurs qui remettent en suspension une partie des poussières.

## Utilisez des produits de nettoyage adaptés

Nous utilisons au quotidien toutes sortes de produits pour nettoyer ou entretenir la maison. Le fait d'inhaler ou d'entrer en contact direct avec les **substances chimiques** qu'ils contiennent n'est pas anodin et peut provoquer des gênes diverses, des allergies, voire des intoxications.

Pour réduire l'impact de ces produits sur votre santé et l'environnement, respectez les doses d'utilisation prescrites et privilégiez les produits ecolabellisés **NF environnement** ou **Eco-label européen**.

Au-delà des labels, il existe aussi des alternatives aux produits industriels prêts à l'emploi que sont les **recettes de grand-mère**, basées sur l'utilisation d'ingrédients traditionnels qui, bien utilisés, sont aussi moins agressifs pour l'environnement et la santé des utilisateurs : vinaigre blanc, savon de Marseille, bicarbonate de soude...

Faire ses propres produits : lessive, liquide vaisselle, ou encore crème à récurer, c'est possible !

Par exemple : **le vinaigre blanc** détartre, nettoie, désinfecte, fait briller, adoucit. Avec une boîte de **savon noir** on obtient l'équivalent de plusieurs bidons de nettoyeurs multi-usage.



## Vivez dans un environnement sain grâce à des investissements réfléchis

**Les revêtements des murs, des sols** (parquets, papiers peints, lambris...), **le bois prétraité chimiquement, l'aggloméré** ou **le contreplaqué**, présents dans les **meubles** ou les revêtements, **les matériaux d'isolation** (mousses isolantes, laines minérales...) peuvent diffuser des substances chimiques nocives, parfois pendant plusieurs années.

Pour les panneaux en bois, recherchez la référence E0 indiquant l'absence de « formaldéhyde ».

Pour tous ces matériaux, prenez conseil auprès de votre distributeur et préférez les produits marqués **NF environnement** ou **Eco-label européen**. Aérez au maximum les jours suivant leur mise en place.

## Vérifiez les appareils de la maison

Une mauvaise combustion (c'est-à-dire quand l'apport en oxygène est trop faible) d'un appareil de chauffage, d'eau chaude ou de cuisson (quel que soit le combustible utilisé : bois, butane, charbon, fioul, gaz naturel, propane..), peut entraîner une **intoxication sévère au monoxyde de carbone (CO)**.

Les causes peuvent être diverses : obturation des conduits de fumée, appareils (chauffe-bain, poêles, chaudières, convecteur à pétrole...) mal entretenus ou vétustes, mauvaise utilisation de certains appareils, par exemple des appareils d'appoint non raccordés par un conduit à l'extérieur et employés en continu et bien sûr, ventilation insuffisante.

Pour **prévenir** une telle intoxication, il faut :

- un entretien et un contrôle annuels par des professionnels des appareils de chauffage et des conduits de fumées,
- une bonne ventilation des locaux où sont installés ces appareils.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les nouveaux appareils de chauffage sont disponibles en version étanche (ou à ventouse) : ils prélèvent directement l'air à l'extérieur du bâtiment et y rejettent les fumées. Ces appareils n'ont aucune interaction avec la ventilation du local et l'air intérieur.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **monoxyde de carbone** ou CO est un gaz invisible, inodore mais très toxique qui provoque 90 décès par an en moyenne dans les logements en France (sur 1 600 intoxications, *chiffres InVS, 2006*). Il constitue la première cause de mortalité par toxicité aiguë en France. L'intoxication survient quand les **gaz brûlés issus** de la mauvaise combustion ne sont pas évacués.

Les premiers **symptômes de l'intoxication** au monoxyde de carbone à reconnaître sont maux de têtes, nausées et sensation d'engourdissement.





## Contacts utiles

**Conseillers médicaux en environnement intérieur** : [cmei.france.free.fr](http://cmei.france.free.fr)

« **Asthme et Allergies Infos Service** » : 0 800 19 20 21 • [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

**Informations techniques et contacts dans les domaines du chauffage, climatisation et ventilation** : SYndicat NATional de maintenance et des Services Après-Vente, SYNASAV • [www.synasav.fr](http://www.synasav.fr)

## Pour aller plus loin

**Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé (INPES)** : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

**Institut de Veille Sanitaire (InVS)** : [ww.invs.sante.fr](http://ww.invs.sante.fr)

**Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique (APPA)** : [www.appa.asso.fr](http://www.appa.asso.fr)

**APPA Nord Pas de Calais** : [ww.appanpc.fr](http://ww.appanpc.fr)

**ATMO France** : [www.atmofrance.org](http://www.atmofrance.org)

**Agence Française de Sécurité Sanitaire de l'Environnement et du Travail (AFSSET)** : [www.afsset.fr](http://www.afsset.fr)

**Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI)** : 01 46 47 79 62 • [www.air-interieur.org](http://www.air-interieur.org)

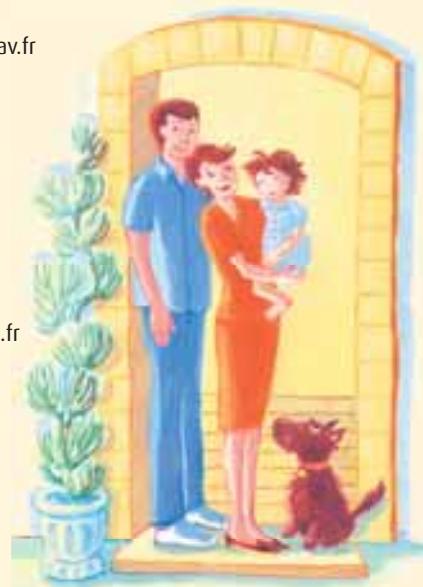
**Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH)** : 01 44 77 39 39 • [www.anah.fr](http://www.anah.fr)

**Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME)** :

01 47 65 20 20 • [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

**Ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement Durable et de la Mer (MEEDDM)** :

[www.ecologie.gouv.fr/ecolabels](http://www.ecologie.gouv.fr/ecolabels)



**Association pour la Prévention  
de la Pollution Atmosphérique (APPA)**  
[www.appa.asso.fr](http://www.appa.asso.fr)



**Union Nationale des Associations Familiales (UNAF)**  
[www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)