

La qualité de l'air intérieur

POINT SUR...

Des enquêtes, des études et des prélèvements démontrent que l'air intérieur que nous respirons est pollué à différents degrés. Il peut être à l'origine de maladies et d'allergies plus ou moins graves. Heureusement, cette pollution ne concerne que certains logements individuels et les remèdes existent pour respirer un air intérieur de qualité.



La qualité de l'air intérieur que nous respirons a longtemps été sous-estimée. Si on connaît les effets et les conséquences du tabagisme passif ou encore du monoxyde de carbone, on commence à étudier ceux des multiples polluants présents dans l'air intérieur. En sachant que nous passons 80 % de notre vie à l'intérieur de nos logements, bureaux et dans les transports, c'est devenu un sujet de préoccupation, principalement à cause de l'impact potentiel sur la santé. Les voies respiratoires sont les premières atteintes, avec des effets aigus et chroniques et des répercussions en termes d'aggravations de pathologies respiratoires existantes telles que l'asthme, la rhinite, les allergies... Ces maladies sont très fréquentes et en sensible augmentation ces dernières années. L'importance du temps passé dans un endroit clos, et plus spécifiquement dans le logement (14 heures par jour en moyenne), fait de la pollution intérieure et de son impact sur la santé un sujet d'étude primordial.



Quelles sont les sources ?

Nombre de maladies ne sont pas liées à un polluant donné. C'est pourquoi la relation de causalité entre les polluants de l'air intérieur et les effets sanitaires est souvent complexe. Les pouvoirs publics, via l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur (OQAI) et avec le concours de l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), du CSTB (Centre Scientifique et Technique du Bâtiment) et de l'ANAH (Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat), ont réalisé des enquêtes, des études et des prélèvements très instructifs sur les sources de pollution de l'air intérieur des logements.

Les résultats des mesures polluant par polluant montrent qu'il ne faut pas céder à la psychose car seule une minorité de logements (10 % environ) présente des concentrations très élevées de plusieurs polluants simultanément. À l'inverse, 45 % des logements présentent des niveaux de concentrations très faibles pour l'ensemble des polluants mesurés (1).

Voici les principales sources :

- **Les Composés Organiques Volatils (COV)** entrent dans la composition de nombreux produits de bricolage (peintures, vernis, colles, solvants, décapants...), de produits ménagers, de parfums d'ambiance et de matériaux (mobilier en panneaux de particules, laine minérale, matériaux de construction, revêtements de sols, plomb, amiante...). Ils sont présents dans 80 à 100 % des logements. Les COV s'évaporent plus ou moins lentement dans l'air des pièces. À noter : les résultats montrent que l'air d'un garage attenant et communiquant au logement est plus pollué que celui du logement. Les études concluent que l'asthme et la rhinite sont positivement associés à l'exposition aux COV.
- **Le taux de monoxyde de carbone (CO)** est voisin de zéro dans les différentes pièces des logements, mais des valeurs plus élevées sont ponctuellement observées dans les cuisines, les salles de bains et les WC. N'oublions pas cependant que le monoxyde de carbone fait 200 morts par an et plus de 6 000 intoxications accidentelles suite à la mauvaise utilisation de chauffages d'appoint fonctionnant

(1) Tous les résultats sur www.air-interieur.org

avec des énergies fossiles, ou encore suite au moteur d'un véhicule ou d'une tondeuse en marche dans le garage.

- **Les allergènes d'acariens** sont observés dans les poussières de matelas de plus de 90 % des logements, avec des teneurs élevées dans 5 % des logements.
- **Les allergènes de chiens et de chats** ne sont, quant à eux, pas très fréquents dans l'air des logements (respectivement dans 9 % et 25 % des logements).
- **La teneur en radon** des logements reste inférieure aux limites fixées par les pouvoirs publics. Ce gaz radioactif, présent naturellement dans le sol, a été reconnu comme cancérigène pulmonaire humain depuis 1987 par l'Organisation Mondiale de la Santé. La moyenne des mesures en France est de 66 Bq/m³ (Becquerel par mètre cube), 5 % des logements affichent des valeurs supérieures à 220 Bq/m³ dans les chambres et supérieures à 194 Bq/m³ dans les autres pièces.



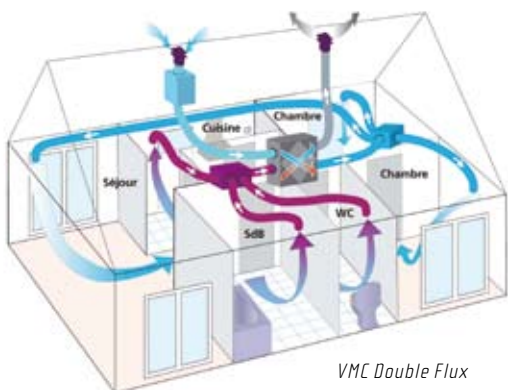
© Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur

Échantillons de poussières recueillis par aspiration pour le dosage des allergènes d'acariens

Les remèdes, les solutions

Outre le fait de ne pas fumer dans les locaux et d'éloigner les animaux si vous êtes allergiques au poil, le principal remède consiste à aérer les pièces. C'est une nécessité absolue pour rendre l'air plus sain.

En neuf ou en rénovation, une Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC) permet d'évacuer l'air pollué et humide et d'apporter de l'air neuf en permanence dans les pièces du logement. Il ne faut pas perturber la circulation de l'air. Veillez à ce qu'il y ait toujours sous les portes un espace de 2 cm pour permettre la circulation de l'air. Une VMC doit fonctionner en continu, ne l'arrêtez pas. Ne bouchez pas les entrées et les sorties d'air et nettoyez-les



VMC Double Flux

régulièrement. Tous les 3 ans environ, faites faire un entretien complet de votre VMC (nettoyage des gaines, vérification des entrées et sorties d'air...).

Aérez votre logement pendant les activités de ménage, de bricolage et de cuisine et après celles qui produisent beaucoup d'humidité (bain, douche, lavage de sols...) pour éviter la condensation de l'eau sur les surfaces (murs, meubles...). Évitez de faire sécher le linge à l'intérieur, sinon, pensez à aérer. Si vous utilisez un sèche-linge, vérifiez que l'air de l'appareil est évacué vers l'extérieur ou videz et nettoyez régulièrement le réservoir d'eau si votre appareil fonctionne avec un système à condensation. Après un dégât des eaux, asséchez le plus rapidement possible et remplacez si nécessaire les matériaux fortement endommagés (matelas, tapis, meubles recouverts de tissus, plaques de plâtre...).

N'accumulez pas trop de produits d'entretien ou de bricolage chez vous (peintures, colles, revêtements...). Stockez-les loin des sources de chaleur, dans un endroit ventilé. Lisez les étiquettes et respectez les dosages et les consignes d'utilisation des produits ("ne pas utiliser dans un local fermé", "ne pas inhaler les vapeurs", "temps de séchage des peintures à respecter"...). Ne mélangez pas les produits : ils ne seront pas plus efficaces et pourraient entraîner des réactions dangereuses. Vous pouvez vous renseigner sur les émissions de COV dans le volet sanitaire des Fiches de Déclarations Environnementales et Sanitaires (FDES) des produits de construction préparées par les fabricants et disponibles, notamment, sur la base de données INIES (www.inies.fr).

Soyez particulièrement vigilant lors de l'utilisation de produits nocifs, inflammables, corrosifs, toxiques (voir symboles de danger sur les étiquettes des produits), et utilisez ces produits dans des endroits aérés.

Évitez d'utiliser de façon intensive des produits phytosanitaires, des parfums d'ambiance, des bougies ou de l'encens.



© Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur

Mesure du monoxyde de carbone



© Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur

Mesure du débit d'air extrait aux bouches d'extraction

Préférez l'aspirateur au balayage simple pour éviter la remise en suspension des poussières.

Nettoyez régulièrement la literie, lavez les draps, les couettes et les oreillers fréquemment. Si vous êtes allergique aux acariens, mettez une housse anti-acariens autour de votre matelas.

Pour en savoir plus...

Ministère chargé de la Santé - dossiers sur l'amiante, l'asthme, les intoxications au monoxyde de carbone, le plomb et le saturnisme - www.sante.gouv.fr.

Direction des Affaires Sanitaires et Sociales (DASS) - www.dass.gouv.nc.

Agence Française de Sécurité Sanitaire de l'Environnement et du Travail (AFSSET) - www.afsse.fr.

Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH) - dossiers sur l'humidité, l'aération du logement, le chauffage, les peintures au plomb, les intoxications, le radon, l'amiante... www.anah.fr.

Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) - dossiers sur la ventilation, l'air (santé et prévention)... www.ademe.fr.

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) - plaquettes "Bricolage", "Produits ménagers" : Les précautions à prendre - www.inpes.fr.

Centre Scientifique et Technique du Bâtiment (CSTB) - rubriques Publications, Guides pratiques et Réglementaires - www.cstb.fr - site Internet du CSTB dédié au radon : <http://kheops.champs.cstb.fr/Radon>.

Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur (OQAI) - www.air-interieur.org.