

L'air intérieur

La mise en place de l'observatoire de la qualité de l'air intérieur a permis, très rapidement, de mettre en évidence la question de santé publique et les connaissances limitées dans ce domaine.

La difficulté pour appréhender ce problème, repose sur la multitude des sources de pollution et leur interaction.

Dans cette fiche, nous allons essayer de lister un certain nombre de celles-ci et nos moyens d'action.



L'air intérieur

Nous passons la majorité de notre temps à l'intérieur de nos logements, de notre lieu de travail ou dans des espaces publics.

Les pollutions retrouvées à l'intérieur de ces différents lieux ont des origines multiples, soit de la construction en elle-même, soit des produits utilisés pour l'aménagement (peintures, enduits...) ou encore des revêtements de sols, des traitements du bois, des produits pour le ménage, de la fumée de cigarette, des bougies parfumées, de l'humidité, des émanations d'appareils à combustion, et aussi des poils d'animaux...

Une mauvaise aération laisse place à une accumulation de tous ces polluants, la saison la plus critique étant l'hiver.

La pollution de l'air intérieur peut avoir des effets sur la santé :

- maux de tête,
- allergies,
- irritation des voies respiratoires, voire des intoxications, des allergies.

Nous pouvons réduire ou même faire disparaître ces effets par une aération adaptée.

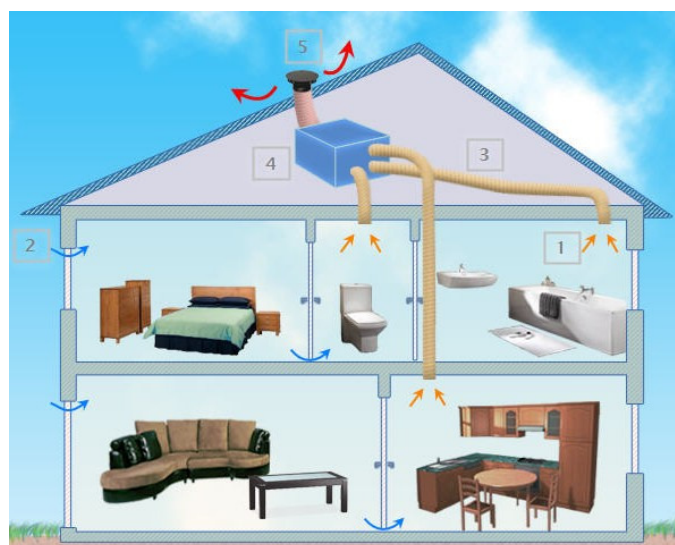
Aération manuelle

Aérer son logement ou son local de travail est indispensable. Ouvrir les fenêtres pendant 10 minutes suffit au bon renouvellement de l'air. L'air intérieur et l'air extérieur ne contiennent pas les mêmes polluants. Certains sont uniquement présents à l'intérieur, d'autres dans les deux, mais pas en concentration égale. Il a été relevé pour certaines substances des concentrations jusqu'à 15 fois plus importantes à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Aération mécanique

Une autre solution consiste à équiper nos locaux d'aérations mécaniques. Il existe plusieurs systèmes, nous allons en retenir deux, parmi les plus utilisés, mais ils ne dispensent pas d'une aération quotidienne :

- la VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) simple flux permet d'extraire l'air vicié d'un bâtiment et de le rejeter à l'extérieur par une bouche d'évacuation. Des grilles d'aération basses facilitent la circulation de l'air ainsi le bon renouvellement de l'air ambiant.



- la VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) double flux. Ces modèles permettent un meilleur renouvellement de l'air, mais sont également beaucoup plus coûteux.

Les sources de pollution

Le Tabac



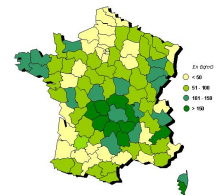
Le tabac représente une forte source de pollution, même si vous aérez juste après. Les produits toxiques présents dans la fumée se fixent sur les éléments de votre logement : moquette, rideaux, tissus d'ameublement... Ils sont ensuite rejetés pendant plusieurs heures dans l'air. Il est donc conseillé de fumer à l'extérieur.

Le radon est un gaz naturel radioactif produit surtout par certains sols granitiques, et qui se diffuse et s'accumule à l'intérieur des bâtiments.

Il est présent dans de nombreuses régions de France. En Basse-Normandie, le Calvados est le plus concerné avec des mesures allant de 101 à 150 bq/m³. Le conseil supérieur d'hygiène publique de France a émis un avis sur le danger du radon pour la santé humaine. Il retient notamment le seuil de 1000 bq/m³ (becquerel par mètre cube) comme seuil de dangerosité (source : site du Ministère de l'Ecologie, de l'Energie, du Développement durable et de la Mer)

En dessous de 400 bq/m³, la solution préconisée est l'aération du logement.

Le Radaon



Les produits ménagers



Les produits ménagers dégagent de nombreuses substances volatiles. Il est conseillé de respecter les dosages indiqués et de ne pas les mélanger entre eux car il y a un risque de réaction chimique. Il est également conseillé de faire un nettoyage humide des sols, plutôt que de les balayer car ce geste réintègre dans l'atmosphère les poussières. Lors du ménage dans un local, pensez à ouvrir les fenêtres pour bien aérer les lieux, ce qui vous évitera d'inhaler les vapeurs des produits utilisés.

De même, pensez à changer régulièrement les housses de lit, les draps...

Les produits de bricolage contiennent généralement des éléments nocifs, quelques gestes permettent de réduire l'impact sur la santé. Lors de l'utilisation pensez à vous équiper d'un masque de protection et à les stocker dans un local différent des lieux de vie. Respectez toujours les dosages indiqués sur chaque emballage et aérez bien le local où sont réalisés les travaux. Lors de vos achats, préférez les produits garantissant une nocivité réduite.

Si votre garage a un accès direct à la maison, fermez bien les ouvertures avant de démarrer votre véhicule, en évitant de faire chauffer le moteur dans un local : la mise en route extérieure reste à privilégier.

Les produits de le bricolage



Les diffuseurs



Il existe de nombreux produits pour parfumer votre intérieur ou pour éliminer un certain nombre d'insectes. Il est conseillé d'éviter de respirer continuellement ces produits, ils peuvent apporter des irritations des voies respiratoires et contiennent parfois des produits toxiques. Il est également à noter que lors de l'utilisation de désodorisant en bombe pour masquer telle ou telle odeur, il est conseillé d'aérer le lieu et de prendre garde à ne pas laisser d'enfant jouer dans la pièce. Ces produits peuvent aussi avoir un impact sur vos animaux, principalement si vous avez un aquarium.

Le chauffage



Les appareils de chauffage fonctionnant au gaz naturel, gaz liquéfié, fioul, bois, charbon... sont susceptibles de dégager du monoxyde de carbone si leur fonctionnement n'est pas optimal. Le monoxyde de carbone étant pratiquement de la même densité que l'air, il se mélange facilement à celui-ci très toxique, il provoque chaque année de nombreux accidents.

Pour contrecarrer ces risques, il est important de faire réaliser l'installation et l'entretien régulier par un professionnel.

Il existe des détecteurs pour vous alerter en cas de fuite. En cas de diffusion de monoxyde de carbone, ouvrez les fenêtres et les portes pour créer un courant d'air.

La cuisson

La mise en place d'une hotte est indispensable pour évacuer les fumées. Pensez à nettoyer régulièrement les brûleurs, les flammes ne doivent pas noircir le dessous des poêles et casseroles, cela révèle un mauvais réglage ou un encrassement. Il existe également des détecteurs de fuites pour le gaz, qu'il est recommandé d'installer.



L'humidité



L'humidité dans un lieu de vie peut avoir pour conséquence des infections respiratoires graves (rhinite, asthme...). Il est important de veiller à assécher ces endroits. Une bonne aération facilite l'évacuation de l'air vicié. Installez une VMC (ventilation Mécanique Contrôlée).

Réparez toutes les fuites dès leur apparition et en cas de moisissures, les nettoyez avec un antifongique, si le problème est plus sérieux, faites venir un professionnel qui réalisera un diagnostic et indiquera les solutions.

Les matériaux d'aménagement

Les matériaux d'ameublement ou de revêtements (sols, murs...) ont aussi une capacité à rejeter à court ou à très long terme des substances dans l'air, étudiez bien ce paramètre avant de faire votre choix.



Les animaux



Les animaux sont parfois sources d'allergies. Dans ce cas la séparation de l'animal peut être la solution extrême. Mais si vous ne souhaitez pas vous séparer de votre compagnon, il est indispensable :

- de lui interdire l'entrée des chambres,
- de le brosser chaque jour,
- de le laver régulièrement avec un shampoing adapté,
- de passer l'aspirateur très régulièrement.

Quelques pictogrammes

Vous pouvez trouver ces pictogrammes sur des produits d'entretien ou de bricolage. Il est important avant d'utiliser un produit de regarder sa nocivité et les risques encourus par l'utilisateur..



F - Facilement inflammable

Les pictogrammes indiquent selon la lettre :

F : Facilement inflammable.

F+ : Extrêmement inflammable.



N—Dangereux pour l'environnement.



Xi - Irritant

Xi : irritant

Xn : nocif



T - Toxique

T : toxique.

T+ : très toxique.



Protection des voies respiratoires.



C - Corrosif

C : corrosif

Ce produit détruit les tissus vivants, ronge la peau, les yeux en cas de contact et également les muqueuses du nez, de la gorge ou des bronches si vous le respirez.

Cette fiche a été réalisée avec le soutien du :
Conseil Régional de Basse-Normandie



Cette fiche vous a été présentée par les associations de consommateurs

Les associations adhérentes : l'Association Familiale de l'Agglomération de Cherbourg (AFAC), l'Association Familiale Catholique (AFC), l'Association Familiale de Douvres (AFD), le Conseil Départemental des Associations Familiales Laïques (CDAFAL), la Confédération de la Consommation du Logement et du Cadre de Vie (CLCV), la Confédération Nationale du Logement (CNL), la Confédération Syndicale des Familles (CSF), Familles de France (FF), Familles Rurales (FR), INformation DEfense des CONSOMMATEURS SALARIÉS-CGT (INDECOSA-CGT), l'Union Départementale des Associations Familiales de L'Orne (UDAF 61), Union Fédérale des Consommateurs Que Choisir (UFC-QC), l'Union Féminine Civique et Sociale (UFCS).

Pour plus d'informations sur les associations de consommateurs, vous pouvez consulter notre site Internet

www.consonormandie.net ou nous téléphoner au 02.31.85.36.12

CTRC Basse-Normandie - 89, rue d'Hastings - 14000 CAEN