

Pollution intérieure : **changer d'air**

Pic d'ozone, pollution aux particules, oxydes d'azote... pendant des années, on a surtout entendu parler de la pollution de l'air extérieur. Mais celui que nous respirons à la maison n'est pas toujours de bonne qualité. Les sources de pollution sont nombreuses. Il est toutefois possible d'agir afin de limiter les risques pour la santé.

Sources d'exposition

Les composés polluants présents dans nos foyers sont assez variés. Ainsi, lorsque l'on fume chez soi, les substances chimiques émises sont absorbées par les rideaux, tissus ou moquettes et continuent de diffuser dans l'air pendant des semaines. Par ailleurs, de nombreux produits et équipements que l'on utilise au quotidien dégagent des substances toxiques (mobilier, produits ménagers, bougies parfumées, désinfectant, produits cosmétiques, peintures, colles, ...). Les appareils de chauffage à énergie combustible (bois, charbon, gaz, fuel, éthanol) peuvent aussi être à l'origine d'intoxication au monoxyde de carbone. Les acariens et allergènes d'animaux déclenchent parfois des allergies. Quant à l'humidité excessive dans un logement, elle peut provoquer l'apparition de moisissures ayant un risque allergène et toxique. Enfin, dans certaines régions, il faut se méfier du radon, gaz d'origine naturelle qui s'accumule dans les espaces fermés. Les plus touchées



D.R.

sont l'Auvergne, le Limousin, la Franche-Comté, la Corse ou encore la Bretagne.

Comment agir

- **Aérer tous les jours**, été comme hiver, en ouvrant les fenêtres une dizaine de minutes, permet de renouveler l'air et de diminuer la concentration des polluants. Si des systèmes de ventilation existent dans votre logement (bouches et grilles d'aération, VMC), ne les calfeutrez pas.

- **Humidité et moisissures** : le renouvellement de l'air est le meilleur remède, mais il est aussi possible d'agir sur les causes, en mettant un couvercle sur les casseroles quand on cuisine, ou en évitant de faire sécher son linge à l'intérieur. Si vous avez des moisissures, nettoyez-les avec une éponge et de l'eau de javel.

- **Monoxyde de carbone** : entre-prenez régulièrement votre matériel, et faites ramoner les conduits de fumée.

- **Radon** : il est possible de détecter la présence de radon à l'aide d'un dosimètre et d'entreprendre quelques travaux pour s'en protéger, si nécessaire.

- **Allergènes** : limitez les tapis et les moquettes, nettoyez fréquemment la literie et interdisez la présence des animaux dans les chambres.

Pour en savoir plus

Des fiches détaillées sur chaque polluant et des conseils pratiques pour en limiter la présence sur :

www.air-interieur.org.

Ces questions sont aussi abordées dans les deux guides CLCV « Ma maison douce » et « Eco-Ecolo en famille », voir bon de commande en page 2 ou sur www.clcv.org (boutique).

Une préoccupation de santé publique

La lutte contre la pollution intérieure figure dans le Grenelle de l'environnement. Le 2^e Plan national santé environnement (PNSE2) 2010-2014 en a fait l'une de ses priorités. Il prévoit un ensemble de mesures destinées à mieux connaître les sources de pollution à l'intérieur des bâtiments et à les limiter. A cet effet, l'Inéris (Institut national de l'environnement industriel et des risques) et le CSTB (Centre scientifique et technique du bâtiment) ont signé une convention de collaboration. Parmi les 12 mesures phare du PNSE2 : la mise en place dès 2011 d'un étiquetage obligatoire des produits de construction et de décoration, la réduction de l'exposition aux substances préoccupantes dans les bâtiments accueillant des enfants, l'intervention de conseillers « habitat santé » ou en « environnement intérieur » au domicile de personnes souffrant de certaines maladies, etc.

Produit nettoyant fait maison

Les produits ménagers que nous utilisons contiennent des substances chimiques qui peuvent présenter des risques pour la santé. Il existe pourtant des alternatives naturelles non polluantes et beaucoup moins chères. Vous aussi, découvrez les vertus du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc en fabriquant, par exemple, votre propre produit nettoyant multi-usage.

- 1 cuillère à soupe d'huiles essentielles.
- 1,5 litre d'eau.
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude.
- 1 cuillère à soupe de vinaigre d'alcool.

Pour plus d'informations, vous pouvez télécharger gratuitement notre dépliant « Maison nette sans salir ma planète » sur www.clcv.org, rubrique téléchargement.

