



Gérer - Informer - Préserver - Économiser



Qualité de l'air intérieur

Nous passons en moyenne 22 heures sur 24 à l'intérieur d'un bâtiment. Or, la pollution à l'intérieur des locaux est souvent plus importante que celle existante à l'extérieur.

La pollution intérieure peut avoir différents effets sur le confort et la santé, depuis la simple gêne (odeurs, somnolence) jusqu'à l'aggravation (irritations) ou le développement de pathologies (allergies respiratoires). Malheureusement, ces effets ne sont que partiellement connus et la contribution de la qualité de l'air intérieur à certaines maladies reste encore à identifier et à évaluer. Le principe de précaution doit donc être privilégié.

Il existe deux types d'exposition :

- l'exposition des personnes à de fortes doses de polluants dans un environnement intérieur (qui est un phénomène relativement rare, tel que l'intoxication grave par le monoxyde de carbone),
- l'exposition continue à de faibles doses de polluants sur de longues périodes (qui peut avoir des conséquences importantes à terme).

Tous les lieux de vie clos ou semi-clos sont concernés par la pollution intérieure. Cependant, il existe des solutions pour prévenir ces nuisances ou/et pour les corriger.



Sources de pollution

Les polluants mesurés proviennent de différentes sources, parmi lesquelles :

- **les équipements du bâtiment (produits de construction, d'ameublement, de décoration)** : la plupart des Composés Organiques Volatiles (y compris les aldéhydes) et les particules ;
- **les appareils à combustion (chauffage, production d'eau chaude)** : monoxyde de carbone, oxydes d'azote, particules, certains Composés Organiques Volatiles ;
- **la présence et l'activité humaine (tabagisme, activités de cuisine ou d'entretien, bureautique,...)** : particules, monoxyde de carbone, Composés Organiques Volatiles,...
- **les plantes et les animaux** : pollens, allergènes de chat, de chien et d'acariens.



Actions préventives

Les réponses préventives participent du simple bon sens.

Réduire les polluants à la source.

Il convient de minimiser les sources de pollution de l'air. Pour se faire, il suffit souvent de faire attention aux produits d'ameublement ou de décoration que l'on souhaite faire rentrer chez soi. Choisir des meubles, des peintures, des revêtements exempts de produits chimiques ou dont la concentration est la plus faible possible.

Des labels existent pour se repérer : La marque NF Environnement et l'Ecolabel européen certifient la qualité du produit et ses vertus écologiques.

Ils permettent de distinguer des produits ou services plus respectueux de l'environnement. Ses critères garantissent l'aptitude à l'usage des produits et une réduction de leurs impacts environnementaux tout au long de leur cycle de vie. Elle concerne à la fois le produit et son emballage.

Pour plus d'information, rendez-vous sur <http://www.ecolabels.fr>

Les appareils de combustion intérieure (poêle à pétrole, à gaz...) sont à éviter.

Précautions de mise en œuvre

Pour les produits contenant des substances chimiques, il faut lire avec attention le mode d'emploi expliquant leur mise en œuvre et surtout les précautions d'emploi.

De même, il convient d'utiliser ces produits dans des lieux aérés et bien ventiler après usage.

Enfin, l'usage de masques (mais aussi des gants et des lunettes) est recommandé.



La ventilation

La ventilation se trouve à mi-chemin entre les réponses préventives et correctives. Elle permet d'extraire les polluants que l'on n'aurait pas pu empêcher d'entrer dans nos locaux.

Une ventilation efficace est le garant de la qualité de l'air intérieur. Le débit d'air extrait est réglementé depuis 1982 et s'exprime en m³ par heure. Il dépend du nombre de pièces du logement mais aussi de leur utilisation. Par exemple, un débit moyen de 30 m³/heure sera imposé pour une salle de bain d'un appartement de 3 pièces.

Pour plus d'informations, consultez :

→ <http://www.air-interieur.org> (rubrique questions d'air intérieur/ Normes et valeurs guides)

→ notre fiche pratique n°12 « La ventilation performante »

L'entretien des appareils de chauffage

De manière à ce que ces appareils de chauffage assurent leur fonction dans les meilleures conditions, il est essentiel d'en assurer un entretien rigoureux. Le réglage des chaudières et le ramonage régulier des conduits permettent de limiter le risque d'émanation de gaz de combustion.

Traitement des pollutions

Une fois identifiée, la pollution intérieure doit être traitée. La présence de moisissures ou de traces d'humidité peut être un indice d'une pollution de l'air intérieur. En effet, si elles ne sont pas dues à des remontées capillaires ou des infiltrations d'eau, ces traces ou ces moisissures sont liées à une présence de vapeur d'eau qui n'est pas évacuée à l'extérieur et qui condense sur les parois en contact avec le froid. Elles sont donc des indicateurs potentiels d'une ventilation insuffisante. Et si la vapeur d'eau n'est pas évacuée correctement, il en est de même des autres polluants.

Une ventilation mécanique contrôlée (VMC) efficace permettra de renouveler l'air intérieur de façon optimale, et donc de minimiser les risques liés à l'existence des polluants. Il conviendra de maintenir les bouches d'aération dégagées.

Liens utiles



Observatoire de la qualité de l'air intérieur

<http://www.air-interieur.org>

Informations sur la pollution intérieure, campagne de mesure, solutions de prévention et de contrôle, etc.

Réseau RSEIN (Recherche Santé Environnement Intérieur)

<http://rsein.ineris.fr>

Informations sanitaires, programmes de recherche et d'études, etc.

Dossier de l'ALE de Grenoble

http://www.ale-grenoble.org/uploads/Document/47/WEB_CHEMIN_418_1228819410.pdf

Concilier qualité de l'air intérieur et économies d'énergie

ADEME

<http://www2.ademe.fr>

Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie