Dossier de l'asder

JANVIER 2019

Changer d'air ... intérieur
Comment agir dans son logement?

Contrairement à ce que l'on croit souvent, l'air intérieur de nos maisons est beaucoup plus pollué que l'air extérieur. Or, nous inhalons 12000 litres d'air chaque jour, et nos enfants deux fois plus que nous ! Rien n'est donc plus important que la qualité de l'air pour notre santé immédiate.

Nous vous proposerons bientôt d'emprunter un appareil de mesure de la qualité de l'air intérieur à l'ASDER. En attendant la mise en place de ce prêt, voici un tour d'horizon synthétique sur ce vaste sujet pour vous donner des clés pour améliorer la qualité de l'air chez vous !

De quels polluants parle-t-on ?

La dégradation aujourd'hui avérée de la qualité de l'air intérieur provient de multiples sources domestiques :

1 - les matériaux : les produits de construction et de décoration, de bricolage, le mobilier.

2 - les équipements : les appareils de chauffage à combustion et les systèmes de ventilation.

3 - les activités humaines ou les occupants : le tabagisme, les métabolismes des individus, les produits d'entretien, les parfums d'intérieur, les cosmétiques.

4 - l'environnement extérieur : les gaz d'échappement, les poussières, les pollens, la contamination des sols.

Ces polluants sont très nombreux et de nature différente :

Polluants chimiques	COV*, monoxyde de carbone, hydrocarbures, pesticides
Polluants biologiques	Moisissures, acariens, bactéries
Polluants particulaires	Particules, fibres
Gaz radioactif	Radon

Comment limiter les sources de pollution ?

En choisissant avec attention
1/ les matériaux de construction et de décoration
2/ les équipements de chauffage
3/ les meubles
4/ les produits ménagers
Et en ventilant, ventilant, ventilant !

1/ Choisir les bons matériaux de construction et de décoration

Depuis le premier janvier 2012, un étiquetage environnemental s'applique aux nouveaux produits destinés à un usage intérieur: revêtements de sol, produits de finition pour murs ou plafonds, colles, produits d'isolation, portes et fenêtres... Il faudra privilégier des produits étiquetés A+ (même si l'analyse, est restreinte à 10 familles de COV et les seuils d'émission sont peu exigeants).

L'exemple des peintures :

Lors de son application, une peinture émet différentes familles de COV. Ces émissions gazeuses augmentent durant le durcissement complet du film qui nécessite en moyenne 3 jours : il vaut mieux attendre 3 jours avant d'occuper des locaux fraîchement peints.

Les peintures en phase solvant émettent beaucoup plus de COV, avec un potentiel de toxicité plus grand que les peintures en phase aqueuse.

- Privilégier des peintures en phase aqueuse, classées A+, des peintures mates.

- Interdire tous travaux de peinture aux femmes enceintes. La chambre de bébé doit être peinte plusieurs mois avant son arrivée et être bien aérée ensuite.

- A SAVOIR : les peintures dites «naturelles», «bios», «vertes»... n'en restent pas moins un mélange de produits chimiques !

Choisir les produits classés A+

Idées reçues bousculées

Les parfums, encens, désodorisants...
Leur usage est déconseillé car même s'ils prétendent parfois assainir l'air, ils constituent une source de COV* que l'on peut facilement éviter.
Le meilleur désodorisant, c'est le renouvellement d'air !

La santé par les plantes ? pas sûr !
Les arguments commerciaux qui font la promotion des plantes « dépolluantes » ne sont fondés sur aucune étude scientifique.
Pour améliorer la qualité de l'air d'une pièce de 25 m², il faudrait au minimum 100 plantes en pot !
Quelques plantes sont même à proscrire : Dieffenbachia, Cactus de Noël et Poinsettia.
Conseil : Retourner régulièrement la partie supérieure de la terre des plantes en pot pour éviter la formation de dépôts blanchâtres qui forme un tapis de moisissure.

Composés Organiques Volatils

Les COV sont un ensemble de 900 substances (dont le formaldéhyde, le benzène...). Leur point commun : ils s'évaporent à température ambiante et sont présents à l'état gazeux dans l'air. Ils peuvent être plus ou moins persistants (comme le formaldéhyde, entrant dans la composition de colles, vernis, etc.). Selon la nature des substances, leur quantité, leur association, les effets sanitaires diffèrent : inconfort olfactif, irritations de la peau, des muqueuses oculaires et respiratoires. Des maux de tête, de la fatigue, des troubles neurologiques, des nausées peuvent également survenir. Certains composés sont également cancérogènes.

*** COV : Composé Organique Volatil**

2/ Veiller aux bons équipements de chauffage

Il est indispensable d'installer des appareils de chauffage au bois les plus étanches à l'air possibles, performants et labellisés a minima «Flamme verte 5 étoiles», intégrant des exigences de qualité de combustion et d'émissions de particules.

- Attention de ne pas utiliser en continu des appareils de chauffage d'appoint à gaz ou à pétrole, car ils produisent du monoxyde de carbone dans une atmosphère appauvrie en oxygène.

3/ Bien choisir ses meubles !

Les types de mobilier les plus utilisés aujourd'hui sont les meubles fabriqués avec des panneaux de particules, or, recouverts ou non, ils sont des sources potentielles d'émission de COV et de formaldéhyde.

Les canapés influent aussi sur l'air intérieur : le bois aggloméré des ossatures, les résines et les colles peuvent dégager du formaldéhyde. Les assises en tissu et rembourrage sont émetteurs de COV et sont des nids à acariens.

- Veiller aux labels ci-dessous.

4/ Veiller au choix des produits ménagers

Les produits de nettoyage sont de véritables cocktails de molécules chimiques (solvants, conservateurs, désinfectants, parfums...) or ***le propre n'a pas d'odeur !***

- Rechercher les produits sans parfum.

- Ecolo et très efficace, on peut fabriquer son nettoyant multi-usage avec du bicarbonate de soude dilué dans de l'eau chaude, auquel on rajoute du vinaigre d'alcool blanc.

Contrairement aux lingettes (émettrice de benzène, formaldéhyde...), les tissus à microfibre n'émettent pas de COV.

Les labels aident à choisir :

Ces labels garantissent qu'un certain nombre de substances nocives n'entrent pas dans la composition du matériau et ont été contrôlées : phtalates, formaldéhyde, COV... pour HOME CARE®; colorants azoïques cancérigènes... pour OEKO-TEX®.

Ce label inclut des exigences sanitaires assez élevées en terme d'émissions de COV totaux , formaldéhyde, terpènes...

L'écolabel européen repose sur une approche globale qui prend en compte le cycle de vie du produit et ses performances techniques. Teneur en COV affichée.

Un mot d'ordre : Ventiler, ventiler, ventiler !

La ventilation mécanique (simple ou double flux) est une nécessité absolue pour assurer un renouvellement d'air général et permanent du logement : elle va évacuer les polluants, mais également les surplus d'humidité.

Mais attention au nécessaire entretien de la ventilation :

- S'assurer que les entrées d'air, les bouches de soufflage et les bouches d'extraction ne sont pas obstruées.

- Lors de cuisson en cuisine : actionner le grand débit.

- Veiller à ce qu'il y ait toujours 2 cm d'espace sous les portes (détalonnage) afin de permettre à l'air de circuler des pièces principales jusqu'aux bouches d'extraction.

- Assurer une étanchéité à l'air effective entre le garage et le logement.

- Ne jamais couper la ventilation (nuit ou période d'absence).

Des gestes bénéfiques au quotidien

- Tous les matins, ouvrir les fenêtres des chambres en arrêtant le chauffage.
- Aérer systématiquement les pièces où on réalise certaines activités : ménage, bricolage, travaux de décoration...

En conclusion

Assumer un air sain chez soi demande avant tout d'être vigilant dans ses choix d'achat de meubles, de produits de décoration et finition, de produits de nettoyage...
Cette vigilance, associée à une bonne ventilation et une surventilation lorsque cela est nécessaire en fonction des activités menées dans le logement, permet néanmoins d'assurer un air sain.
Pour vous aider à analyser l'air que vous respirez chez vous, l'ASDER vous proposera, à partir du 4ème trimestre 2019, la mise à disposition d'un kit de mesure de l'air intérieur (mesures à faire en logement fermé en période de chauffe).

RESSOURCES de ce dossier

- Guide grand air - MEDIECO (Dr S. DÉOUX, C-S COEUDEVEZ, S. BERLIN)
- Un air sain chez soi - ADEME
- *Empruntables à la bibliothèque de l'ASDER :*
- Le guide de l'habitat sain de S. DEOUX
- Nos maisons nous empoisonnent , guide pratique de l'air sain chez soi de G. MEAR.

Kit de mesure de la qualité de l'air intérieur

Il comprend un appareil permettant de mesurer le CO_2, l'humidité relative, la température et les COV totaux, c'est-à-dire l'ensemble des COV.
Ces mesures permettront d'avoir une vision globale des émissions.
Ce kit comprendra aussi un détecteur de radon.

INFOS PRATIQUES ASDER 2019 - www.asder.asso.fr

Pour des conseils personnalisés gratuits sur la maîtrise de l'énergie, les énergies renouvelables et l'éco-construction :

- **tél 04 79 85 88 50**
  du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h sauf le jeudi matin.
- **rendez-vous** à la Maison des Énergies ou en permanences décentralisées en Savoie.

ASDER, INFO ENERGIE
Association **S**avoyarde pour le **D**éveloppement des **E**nergies **R**enouvelables
Maison des énergies
124 rue du Bon Vent BP 99499 - 73094 Chambéry
tél. 04 79 85 88 50
info@asder.asso.fr - www.asder.asso.fr

Avec le soutien de :

Rédactrice principale du dossier : Michaelle RABILLER
Directrice de publication de La Lettre de l'ASDER : Delphine MUGNIER.
Mise en page : Marie-Hélène FAURE.